

# MASTEROPPGAVE

Emnekode: SO330S  
Kandidatnummer 27

Navn på kandidat: André Arnestad.

---

*«Det er vel bare sånn det er å være ungdom, det er stressende»*

-

Tenåringsgutter i den videregående skole sin beskrivelse  
av å være ung i dag.

---

Dato: 15.05.2019

Totalt antall sider: 79

## **Forord**

Denne masteroppgaven er et avsluttende bidrag til utdanningsretningen master i samfunnsvitenskap med fordypning i sosialt arbeid ved Nord universitet.

Uten informantenes deltakelse i oppgaven, deres åpenhet, ærlighet og tilgjengelighet, ville ikke studien funnet sted. Takk for deres viktige bidrag i denne oppgaven.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Hilde Berit Moen for hennes tålmodighet, innspill og konstruktive tilbakemeldinger. Takk for at du hadde troen på at jeg kunne fullføre denne oppgaven.

Takk til Runar, som utenom studiene har vært en bærebjelke for min tid som student ved Nord Universitet. Å være student er langt mer enn å studere, og for min trivsel utenom studier har jeg deg Runar og takke.

Til mine foreldre som har vært en stor motivator og kilde for å ha tro på meg selv. Studier, opplevelser og erfaringer kunne ikke vært gjort uten dere. Jeg håper denne oppgaven gjør dere stolt. Takk til min bror, som har hjulpet med litt rettskriving, i en travel hverdag har du allikevel funnet litt tid til å hjelpe din bror. Takk til øvrig familie og nære venner som har oppmuntret, støttet og utfordret meg til å både ha troen på meg selv, men også holdt motiverende taler og på den måte sørget for at jeg har fullført målet mitt.

Oppgaven har tatt lengre tid enn antatt, men viktigst så har den blitt fullført. Prosessen har vært krevende, frustrerende, innholdsrik, lærerik, interessant og til slutt gøy å holde på med.

Jeg håper den som leser finner oppgaven lærerik, interessant og som en begynnelse på det jeg håper kan være en fortsettelse på forskning rundt gutters opplevelser av å være ung i dag.

“It’s not stress that kills us, it is our reaction to it.”

– Hans Selye

## **Innholdsfortegnelse**

Forord .....	i
Innholdsfortegnelse .....	ii
Sammendrag .....	1
Summary .....	2
1.0 Innledning .....	3
1.1 Problemstilling .....	4
1.2 Kunnskapsstatus .....	4
1.2.1 Psykisk helse .....	5
1.2.2 Fysisk helse .....	6
1.2.3 Søvn .....	6
1.2.4 «Generasjon prestasjon» .....	7
1.2.5 Skole og utdanning .....	7
1.2.6 En forståelse av sosiale medier og bruken av smarttelefoner .....	8
1.2.7 Foreldres involvering .....	10
1.2.8 Internasjonale studier som viser lignende utfordringer .....	10
2.0 Teori .....	11
2.1 En forståelse av helsebegrepet gjennom tiden .....	11
2.1.1 Søvn og psykisk helse .....	12
2.2 Albert Banduras “Self-efficacy” .....	13
2.3 Martin Covingtons selvverdst teori .....	14
2.4 Giddens teorier om det moderne selvet og det refleksive selvet .....	15
2.4.1 Det moderne selvet .....	15
2.4.2 Det refleksive selvet .....	16
2.5 Stressteori .....	17
2.5.1 Hva er og hvordan og hvorfor påvirker stress kroppen? .....	18
2.5.2 Fysiologiske reaksjoner på stress .....	18
2.5.3 Psykologiske reaksjoner på stress .....	19
2.5.4 Atferdsmessige virkninger .....	20

2.5.5 Hvordan kan vi forebygge eller bedre ruste oss mot stress?	20
2.5.6 Salutogent perspektiv på stress – Aaron Antonovsky	22
2.5.7 Sosiale medier	23
3.0 Metode	23
3.1 Valg av forskningsdesign	24
3.2 Vitenskapeteoretisk forankring: Fenomenologisk – hermeneutisk	24
3.3 Utvalgsriterier, rekrutteringsprosessen og utvalget	26
3.3.1 Utvalgsriterier	26
3.3.2 Rekrutteringsprosessen	26
3.3.3 Utvalget	27
3.4 Det kvalitative forskningsintervjuet	28
3.4.1 Informert samtykke	28
3.4.2 Intervjuguide	28
3.4.3 Jeg som intervjuer	29
3.4.4 Lokasjon	30
3.5 Analyse	30
3.5.1 Transkriberingen	30
3.5.2 Fremgangsmåte for analyse av datamaterialet	31
3.6 Pålitelighet, gyldighet og refleksivitet	32
3.6.1 Pålitelighet	32
3.6.2 Validitet	33
3.6.3 Refleksivitet	34
3.7 Etske refleksjoner	34
3.8 Svakheter ved oppgaven	35
4.0 Analyse	35
4.1 Informantenes opplevelse av foreldrenes engasjement	35
4.1.1 «Hvordan det går på skolen, har de strengt talt ikke noe med»	36
4.2 Informantenes beskrivelse av sin egen psykisk helse	38
4.2.1 «Min psykiske helse er ganske bra, men jeg har også noen nedturer i blant»	38
4.2.2 Stress i fokus	39

4.2.3 «Det er et svakhetstegn og bruke helsehjelp» .....	41
4.3 «Generasjon prestasjon», et innblikk av å være ung i dag og utfordringene det medfører .....	43
4.3.1 Et noe ukjent begrep.....	43
4.3.2 «Gutter diskuterer like åpenlyst om kropp, men ikke alltid om sin egen».....	46
4.3.3 «Jeg vil ikke føle meg sykt perfekt, men god nok»» .....	47
4.3.4 «Man må prioritere bort, og ender opp med en skyldfølelse» .....	48
4.4 Skole og utdanning .....	51
4.4.1 «Det kan være litt mye til tider».....	51
4.4.2 Lærerenes personlighet og egnethet kan være avgjørende.....	52
4.4.3 «forhold mellom elevene er med på å skape konkurranse» .....	54
4.4.4 «Fraværsgrensen funker» .....	56
4.5 Sosiale medier .....	57
4.5.1 «Alle bruker sosiale medier».....	57
4.5.2 Sosiale medier – «likes», kommentarer, status og følgere .....	58
4.5.3 «Det er greit med sosiale medier» .....	60
4.5.3 En tid uten sosiale medier?.....	62
5.0 Avslutning .....	63
5.1 Hvordan beskriver tenåringsgutter i den videregående skolen å være ung i dag? .....	63
5.1.1 Hvordan beskriver informantene i oppgaven sin psykiske helse .....	63
5.1.2 Hvordan beskriver informantene sitt forhold til fenomenet «generasjon prestasjon» .....	64
5.1.3 Hvordan beskriver informantene sitt forhold til skole og utdanning .....	64
5.1.4 Hvilket beskriver informantene sitt forhold til sosiale medier.....	65
5.2 Drøfting av oppgavens funn.....	65
5.4 Veien videre .....	66
6.0 Litteraturliste .....	67
Vedlegg .....	75
Vedlegg en. Informert samtykke til eleven .....	75
Vedlegg to .....	76

Vedlegg 3 NSD .....	78
---------------------	----

## **Sammendrag**

Denne studien tok for seg ni tenåringsgutter og deres beskrivelser av å være ung i dag. Intervjuguiden tematiserer foreldre, for å undersøke hvilken betydning deres involvering i skolen har for informantene. Psykisk helse blir presentert som begrep for å utfordre informantene til å reflektere over deres egen opplevelse av egen psykisk helse. Videre tematiserer intervjuguiden skole og utdanning, der informantene deler sine tanker rundt betydningen av utdanning og om deres skolehverdag. «Generasjon prestasjon» er et tema som ikke alle informantene kjenner til, men de gjør opp sine meninger om og hva det vil si for dem. Til slutt blir sosiale medier fokuset i intervjuguiden og informantene deler hva sosiale medier er for dem og hvorfor de selv bruker sosiale medier.

Litteratur anvendt i denne oppgaven er ment for å kunne gi en dypere forståelse av hva, hvordan og hvorfor informantene i denne oppgaven opplever det å være ung i dag, slik som de beskriver det. I tillegg til litteratur hentet fra bøker og forskning som ligger på internett, har oppgaven og hentet kunnskap fra «Ungdataundersøkelser», relevante master og/-eller doktoroppgaver og artikler fra nettet.

Denne oppgaven brukte kvalitativ metode for å best kunne beskrive hvordan tenåringsgutter i den videregående skolen opplever hvordan det er å være ung i dag. Ved bruk av kvalitativ metode får leseren en dypere forståelse av informantene og deres beskrivelse av å være ung i dag, i denne oppgaven. Det er blitt intervjuet ni forskjellige tenåringsgutter ved ulike videregående skole i Nord-Norge.

Studien viser at tenåringsgutter i den videregående skolen i dag er stresset. Stresset kommer fra ulike faktorer; stress som er resultat av den psykiske helsen, stress i forhold til skole og stress gjennom sosiale medier.

Oppgavens formål er å skape en forståelse for hvordan tenåringsgutter i den videregående skolen opplever å være ung i dag, og å kunne åpne døren for videre forskning rundt denne gruppen.

## **Summary**

Science postulates that teenage boys in today's society experience the same challenges. Therefore, this master thesis describes teenage boys' own experiences of how it is to be a high-school teenager in today's society.

Factors such as parents' involvement, mental health, school, education, social media, as well as a term directly translated to English as "generation perfection" influence how these youths perceive the experience of being a teenager in today's society.

The informants are teenagers in high-school who are studying/taking different courses/classes. In total, nine informants were interviewed, all of whom were teenage-boys between 16-18 years of age.

The study's significance lies in the fact that there have been few similar studies done on this topic previously in Norway. As a result, this study also applied empirical knowledge from previous research done in the USA and Canada, as well as some national surveys done by "ungdata".

Furthermore, this study applies theories that are complementary to one another that will be used to develop an understanding of how teenagers deal with the plurality of stresses that today's society impose onto them.

A qualitative approach is best suited for this task, since the emphasis is to investigate and understand teenage boys' perception of their experiences. Semi-structured interviews were utilized in order to obtain first-hand information from boys in high-school.

This paper does not intend to solve the problems that are identified and described in this paper, but rather to enhance the understanding of the complexity of those problems, hopefully opening the door for future research in this field of study.



## 1.0 Innledning

De siste årene er det beskrevet en bekymring for psykiske helseplager blant ungdom (Sletten og Bakken, 2016). Bekymringene har vært utløst av ulike forskningsresultater som indikerte en forverring hos ungdommers psykiske helse. Tall fra tre nasjonalt representative ungdomsundersøkelser (Ung i Norge 1992, 2002 og 2010) viser en betraktelig økning i andelen unge som oppga et høyt nivå av psykiske plager fram til årtusenskiftet (von Soest og Wichstrøm 2014, referert i Bakken og Sletten 2015). Fire større ungdomsundersøkelser i Oslo (1996, 2006, 2012 og 2015) viser i tillegg et økende problem som fortsatte fram til 2015 hvor ungdom med et høyt nivå av plager utgjorde 12 prosent i 1996, gjaldt dette 19 prosent i 2015 (Andersen og Bakken 2015).

Nyhetskanaler, aviser og artikler på internett har løftet opp tenåringer som utdyper om hvordan det er å være ung i dag og hvilke utfordringer det medfører. En artikkel på NRK sine hjemmesider (Steinum, Lysvold & Jacobsen, 2015) handlet om Phillip som den gang var en 16 år gammel gutt fra Asker. Phillip sa seg lei alt presset som han følte kom fra flere kanter og pakket tingene sine og flyttet til Saltdal kommune i Nordland fylke for å slippe det jaget om å være sykt perfekt som han selv kalte det. En annen artikkel fra en lokal avis i Bergen fortalte historien om to gutter som delte sine meninger og erfaringer rundt den såkalte «generasjon prestasjon». En av guttene i avisen, fortalte at han opplevde et økende kroppspress. Han fortalte til avisen Åsane tidende at hvis man var liten og tynn, så fikk du stadige bemerkninger om å legge på deg muskler (Leknes, 2015).

I 2015 skrev Skaugen en avhandling «*Generasjon prestasjon: Barn av senmoderismen*», hvor Skaugen beskrev hvordan generasjonen som blir omtalt som «Generasjon prestasjon», har vokst opp i en tid som har vært og er preget av raske endringer i miljøet med en teknologi som stadig blir mer avansert og tilgjengelig. I tillegg påpekte Skaugen (2015) at det ser ut til å være uklare og diffuse normer og krav til «generasjon prestasjon», samt det han kalte for en «audiovisuell stimulering og informasjon i et omfang menneskeheten diskutabelt aldri har opplevd før». Nåtidens generasjon vokser opp i en tid hvor teknologi gir tilgang på informasjon som andre generasjoner ikke hadde, med sosiale medier i spissen.

Skaugen (2015) påpekte at hans forskning ikke har hatt som mål å finne løsninger på problemet, men å belyse at «generasjon prestasjon» har hatt annen oppvekst enn tidligere generasjoner, og at de skal inn i en annen voksenverden enn det tidligere generasjoner i sin tid

steg inn i. Dette har ifølge Skaugen (2015) betydning både for samfunnet som helhet og for den enkeltes livssituasjon og psykiske helse.

Skaugens (2015) avhandling tar for seg «generasjon prestasjon», men avhandlingen studerer ikke likheter eller ulikheter mellom kjønn. I denne studien er kjønn sentralt, hvor jeg har valgt å fokusere på gutter. Skaugen anvender uansett noen viktige faktorer som er relevant for denne oppgaven, blant annet psykisk helse og miljø og teknologi (sosiale medier). Tema for denne oppgaven er hvordan unge tenåringsgutter i den videregående skole beskriver det å være ung i dag. Oppgaven tar for seg gutters erfaringer. Det vil imidlertid være eksempler eller være referanser til forskning som omhandler jenter for å understreke eller vise eventuelle forskjeller. Derfor anser jeg denne studien som særlig viktig.

### **1.1 Problemstilling**

Problemstillingen for denne masteroppgaven er:

Hvordan tenåringsgutter i den videregående skole beskriver hva det vil si å være ung i dag.

I denne oppgaven vil jeg forsøke å belyse problemstillingen ved hjelp av følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan informantene beskriver sin egen psykisk helse?
- Hvordan opplever de sin egen skolesituasjon?
- Kjenner informantene seg igjen i beskrivelsen «generasjon prestasjon»?
- Hvordan er informantenes eget forhold til sosiale medier?

Over har leser sett forside, forord, sammendrag, innholdsfortegnelse og nå innledning og problemstilling. Oppgavens struktur videre vil inneholde i kapittel 1.1 med kunnskapsstatus, hva er av litteratur på de relevante områdene for denne oppgaven. I kapittel 2.0 kommer teorien som anvendes i studien, mer om innholdet i den senere. Neste kapittel er 3.0, den tar for oppgavens metode, deretter er det videre til analysen i kapittel 4.0. I kapittel 5.0 kommer diskusjon og kritikk, her har jeg drøfte resultatene og funnene i oppgaven. Deretter har jeg i kapittel 6.0 ha avsluttende ord. Oppgaven avsluttes med litteraturliste og vedlegg i kapittel 7.0. Denne struktureringen er det Barnes (2005: 135-136) beskriver som en klassisk oppgave struktur.

### **1.2 Kunnskapsstatus**

I dette underkapittelet vil jeg fremlegge eksisterende forskning om foreldres involvering, helse, hvor psykisk helse, fysisk helse, stress og søvn er i fokus. Skole og utdanning,

«generasjon prestasjon» og om internasjonal forskning, som viste at dette ikke er et særegent norsk fenomen. Kunnskapsoppsummeringen er avgrenset til forskning som er blitt publisert i løpet av de siste 30-årene.

«Ungdata» er et system for spørreundersøkelser blant ungdom i Norge om deres oppvekst og levekår, med base i Velferdsinstituttet NOVA ved HiOA. NOVA sine rapporter, med Anders Bakken i spissen, har vært viktig for oppgavens kunnskapsstatus og analyse.

Studier gjort i USA (Making caring common project, 2014;Twenge og Campbell ,2009; Twenge, 2006) viser at lignende utfordringer eksisterer utenfor landegrensene. Jeg kunne sett annen forskning fra Storbritannia, eller andre deler av Europa, men valgte å holde meg hovedsakelig til forskning fra USA.

### ***1.2.1 Psykisk helse***

”Ungdata” (Bakken, Eriksen, Sletten og Soes, 2017) foretok en undersøkelse som omhandler stress og press blant ungdom ved to ulike ungdomsmiljøer i Oslo. Noe av deres hovedfunn er at 53% av jentene og 26% av guttene rapporterer om regelmessige utfordringer med psykiske helseplager. I tillegg skriver ungdata at ungdommene knytter symptomene på psykiske helseplager til stress, og primært er det stress knyttet til de kravene skolen stiller.

Ungdommene i undersøkelsen definerte stress som noe som skjer «inne i hodet» slik at man ytterligere presser seg selv (Bakken et.al.,2017).

Bakken et. al., (2016) viser at jenter bruker alle typer helsetjenester i større grad enn gutter. Kjønnforskjellen er særlig markant når det gjelder å gå til helsesøster eller skolelege, hvor nesten 40 prosent av jentene har brukt helsetjenester, mot 25 prosent av guttene (Bakken, Frøyland og Sletten, 2016). Gutter er flinkere på to kategorier når det gjelder å oppsøke helsehjelp; den fysiske helsen og rus. I kategoriene; familie, psykiske helse, trivsel og vennskap og seksuell helse, er jentene flinkere til å oppsøke råd eller veiledning.

Jenter har i større grad flere selv-rapporterte psykiske helseplager enn gutter (Bakken et., al. 2017). Det eksisterer lite forskning om årsaken til denne utviklingen, men en publisert kunnskapsoversikt av Sletten og Bakken i 2016 uttrykker to områder som spesielt relevante å utforske nærmere, nemlig skole-relatert stress og krav og press knyttet til kropp og utseende. Rapporter de siste 10 årene påpeker en økning i selv-rapporterte psykiske helseplager. Stress

slik ungdommene ser det i rapporten, er en reaksjon på dette presset (Bakken og Sletten 2016).

Å være ung i dag gir utfordringer for den psykiske helsen, som BUFDIR beskriver, er dagens ungdom mer stresset enn tidligere generasjoner. På BUFDIR ([bufdir.no](http://bufdir.no), 2017) sine egne hjemmesider skrev de utfyllende om det de kaller for en stresset generasjon:

- *De aller fleste har en stabil og trygg oppvekst, hvor de blant annet har en god relasjon til foreldrene sine. Likevel er dagens ungdom mer stresset enn tidligere generasjoner. Vi vet ikke nok om hvorvidt dette også gjelder yngre barn. Økt stress kan ha sammenheng med sterkere individualisme og vekt på prestasjoner og suksess – på skolen, i fritidsaktiviteter, i vennerelasjoner, og press med hensyn til utseende. De sosiale mediene er ofte kritisert for å være utstillingsvinduer for vellykkethet, som måles i antall «likes». Vi har behov for mer kunnskap om effekten sosiale medier har på den psykiske helsen.*

Soest og Hyggen (2012) poengterer at det ikke er tilstrekkelig med forskning gjort for å kunne si noe om hvilke endringer som har ført til økning i psykiske plager hos unge. Likevel er det viktig å kunne forstå hvordan tenårings-eleven har det i dag.

### **1.2.2 Fysisk helse**

Tall som er hentet fra «Ungdataundersøkelsen (bakken et al., 2016) sine statistikker i rapporten til NOVA viser at i 8. klasse på ungdomsskolen, fortalte 12% at de gikk på et treningssenter. Andelen økte til 51% når elevene gikk på 3. videregående klasse. Ettersom at statistikken ikke viser kjønnsfordelingen ved disse 51 prosentene, vet vi ikke hvor mange prosent som var jenter og hvor mange prosent som var gutter. Det som var interessant er at i løpet av tiden fra begynnelsen på ungdomsskolen til slutten av videregående skolen forekom det en økning i bruken av treningssentre.

### **1.2.3 Søvn**

Ståle Pallesen (2001) er psykologiprofessor og sto bak den norske søvnundersøkelsen ved Univeristet i Bergen. Han fant ut at unge sliter mest på dagtid. I undersøkelsen er det over 20% av de unge deltakerne som sliter med dårlig søvn. Det forårsaket at de hadde en redusert funksjonalitet i skole og/- eller jobb.

#### **1.2.4 «Generasjon prestasjon»**

Skaugen (2015) beskriver i «*Generasjon prestasjon: barn av senmodernismen*», hvordan generasjonen som blir omtalt som «generasjon prestasjon», har vokst opp i en tid som har vært preget av raske endringer i miljøet med en teknologi som stadig blir mer avansert og tilgjengelig. I tillegg påpeker Skaugen (2015) at det ser ut til å være uklare og diffuse normer og krav til «generasjon prestasjon», samt det Skaugen kaller for en «*audovisuell stimulering og informasjon i et omfang menneskeheten diskutabelt aldri før har opplevd*». Skaugen (2015) påpeker at hans forskning ikke har hatt som mål å finne løsninger på problemet, men belyse at «generasjon prestasjon» har hatt en annen oppvekst enn tidligere generasjoner, og at de skal inn i en annen voksenverden enn det tidligere generasjoner i sin tid steg inn i. Dett har ifølge Skaugen (2015) betydning både for samfunnet som helhet og for den enkeltes livssituasjon og psykiske helse. Skaugen (2015) sin avhandling tar for seg «generasjon prestasjon», men avhandling studerer ikke likheter eller ulikheter mellom kjønn. I denne studien er kjønn sentralt, hvor jeg har valgt å fokusere på gutter. Skaugen anvender uansett noen viktig faktorer som er relevant for denne oppgaven, blant annet psykisk helse, miljø og teknologi (soisale medier).

#### **1.2.5 Skole og utdanning**

Unge i dag tar stadig høyere utdanning (Hammer og Hyggen, 2013). Dette viste også undersøkelsene til Bakken et al., (2016). Deres undersøkelser viste at to av tre tror de vil ta høyere utdanning på universitet eller høyskole. Tallene de fremla indikerte at ungdom regnte høyere utdanning som viktig og som noe mange ønsket å strekke seg etter.

Nasjonale studier fra de siste 20 årene viste at norske skoleelever i økende grad trivdes og at det var færre som kjedet seg eller som gruet seg til å gå på skolen. Sammenliknet med elever i mange andre land, er trivselen i norsk skole høy. «Ungdataundersøkelsen» viser at de aller fleste trives på skolen, og at det forekommer små forskjeller i skoletrivsel mellom gutter og jenter. Over tid fremtrer den en svak tendens blant jentene til at færre mistrives, fra 95% i 2011 til 92% i 2015 (Bakken, 2016).

«Ungdataundersøkelsen» sin siste rapport (Bakken, 2018)) viste at 3 av 10 gutter sa at de var ofte eller svært ofte stresset av skolearbeidet. I tillegg viste rapporten at stresset er høyest for 3. klassinger i den videregående skole.

I 2016 kom fraværsgrensen. Fra skolestart 2016 ble det innført fraværsgrense i den videregående skole. Elever som hadde mer enn 10 prosent udokumentert fravær i et fag, vil

som hovedregel ikke få karakter i faget. Rektor vil kunne benytte skjønn i spesielle tilfeller (Kunnskapsdepartementet, 2016, Nr: 65-16).

### ***1.2.6 En forståelse av sosiale medier og bruken av smarttelefoner***

De første sosiale mediene kom etter tusenårsskiftet. Facebook, som ble utviklet av Mark Zuckerberg, den desidert største (med nesten to milliard brukere) av de sosiale nettsamfunnene, kom i 2004 og ble for alvor populært i Norge rundt 2006 (Mediefakta, 2010). Facebook fortsatte å vokse, og hadde 1,86 milliarder månedlige brukere og 1,74 milliarder som logger seg på med mobilen i 2017 (Fosheim, 2017). Siden Facebook inntok Norge, har andre populære sosiale medier funnet frem.

Sosiale medier har blitt populært innen kort tid. I 2009 var anslagsvis to av tre ungdommer mellom 16 og 24 år som besøkte et nettsamfunn på daglig basis (Mediefakta, 2010). I 2012 var over 70 prosent av 15-17 åringer på Facebook i hvert fall en time i løpet av en gjennomsnittlig dag, mens rett under 50 prosent brukte da to timer eller mer på Facebook (Øia, 2012).

Populariteten og tilgjengeligheten til sosiale medier går sammen med tilgangen til smarttelefoner. Smarttelefonene kom på markedet rundt 2007, og i 2012 hadde bortimot 80 prosent av unge voksne mellom 18 og 29 år en smarttelefon (Slettebakk, 2014).

Smarttelefonene gjør at eieren har en umiddelbar tilgang til sosiale medier hvor enn han eller hun er (avhengig av dekning hos operatøren), og ofte ville hendelser i det digitale sosiale rommet bli varslet om av telefonen. En undersøkelse gjort av «Ungdata» fra 2017, viste hvor mye tid tenåringer brukte bak en skjerm foruten om skoletiden. Studien fremla at 33% av tenåringer i videregående skole brukte mer enn fire timer bak en skjerm. 26% av tenåringene brukte tre til fire timer bak en skjerm utenom skoledagen. 23% av elever på videregående brukte to til tre timer bak, og 5% brukte en til to timer bak en skjerm utenom skoletid. (Bakken, 2017)

Sosiale medier har gjort «tekstlige nærvær» til en del av hverdagen på en helt ny måte. Det er om og «være på nett», svare, kommentere, chatte, twitre; kort sagt følge med (Ulland et al 2015). Medier er blitt en del av sosial praksis; skole, arbeidsliv og hverdagsliv. For barn og unge spiller mediene en viktig rolle i identitetsbygging, relasjoner, selvforståelse og -presentasjon og læring. Med andre ord har mediene blitt en sentral faktor i vår psykiske helse (Schofield, 2018).

«Da internett kom, så man en tendens til at internett erstattet sosial kontakt i det virkelige liv, og at de som brukte internett i stor grad ble mer isolerte», det utaler Fulvio Castellacci (Holsten, 2018) i en artikkel på forskning.no om *riktig bruk av sosiale medier kan gjøre deg lykkelig*. Castellacci er direktør ved TIK, senter for teknologi, innovasjon og kultur, Universitet i Oslo. Han påpeker en endring har skjedd fra internett kom til dagen i da:

- *Nå ser vi at bruken av sosiale medier som Facebook og Snapchat i større grad har positive virkninger. Sosiale medier gjør sosial omgang med andre mennesker lettere og gir oss en følelse av tilhørighet. Dette igjen er viktig for vår livskvalitet.*

Kommunikasjon mellom oss går nå i stor grad gjennom mobiltelefoner, sosial medier og bilde- og videoprogrammer (Holsten, 2018). Castellacci har gått igjennom flere studier som viste at kommunikasjon via sosiale medier og internett kan bidra til å styrke vårt sosiale nettverk og skjerme oss fra følelsen av ensomhet. Han forklarte at stabile forhold til andre mennesker er en av de viktigste faktorene for at vi skal ha det bra (Holsten, 2018).

Fokuset rundt unge folk og medier, særlig sosiale medier er det Schofield (Ibid, s.240) kalte en polarisert debatt. Det påpekes ofte et ensidig syn på enten de positive eller negative sidene, mens de nyanserte forholdene som regel underkjentes i den offentlige diskursen. Når det kom til de negative sidene ved mediebruk, var det flere aspekter som ofte ble poengtert som relevant for psykisk helse. De som er mest omtalt går ut på livsstils konsekvenser knyttet til overdreven mediebruk. Sosiale medier var kilde til selvopptatthet og digital mobbing, som var blitt en del av livene våre på godt og vondt. Sammen med den teknologiske utviklingen er mediene noe vi aktivt bruker og noe som nå er blitt en del av vår sosiale praksis (Schofield 2018).

Daniel Schofield (2018) forklarte at sosiale medier er forbundet med fascinasjon og frykt. Han hevdet vi alltid har latt oss fascinere av mediene. Faktorer som spenning, fantasi og tankeflukt er noe filmmediet formidler. Radioen lar oss høre ny musikk og byr gjerne på humor i regi av radio-verter, mens dataspill engasjerer og underholder. Schofield (2017) fortalte at på den andre siden representerer mediene frykt. De visualiserer vold og sex, og dataspill har noe ved seg som kan være suggererende og avhengighetsskapende. Internett har med andre ord «alt» - ikke bare informasjon, men også desinformasjon, pornografi og det som ofte kalles for risikabelt innhold (Schofield 2018).

Det blir løftet opp andre utfordringer knyttet til medier og psykisk helse. Davis (2011, referert i Uthus 2017) påpekte at det fremkom utfordringer rundt identitet, selvforståelse, selvverd og

-presentasjon fremheves også ofte, der internett og sosiale medier kan forårsake usikkerhet, vekt på overfladiske verdier, prestasjonspress og sosial sammenligning.

### ***1.2.7 Foreldres involvering***

Fra ungdata-målingene startet på begynnelsen av 2010-tallet har det vært en tendens til at ungdom stadig opplever tettere relasjoner til foreldrene sine. Resultatene viste at ungdommene er fornøyd med foreldrene sine i større grad enn tidligere målinger har vist (Bakken, 2017). Data fra «ungdataundersøkelsen» visete at både jenter og gutter var fornøyd med foreldrene sine. Det var en liten økning fra VG1 elever til VG3 elever blant guttene. Henholdsvis 81% av informantene sa de var fornøyd med foreldrene sine, mens to år senere når de gikk i 3. klasse på videregående skole var tallet 85% (Bakken, 2017).

### ***1.2.8 Internasjonale studier som viser lignende utfordringer***

Forskning fra USA antyder at kulturen der har hatt endringsforandring mot et overdrevet fokus på prestasjon, selv-presentasjon og egen lykke, som igjen har gått på bekostning av omsorg for andre. De samme undersøkelsene viste også at dette fokuset hengte sammen med utfall på psykiske utfordringer hos ungdom og unge voksne (Making Caring Common Project, 2014; Twenge & Campbell, 2009; Twenge 2006).

Twenge og Campbell (2009) forklarte at mange amerikanske barn oppfatter det som viktigere å være flink og prestere, enn å vise omsorg for andre. De mener at dette var et resultat av hovedsakelig fire faktorer hvorav tre kan være relevante for norsk ungdom. Den første faktoren av de tre som kan være relevant for norsk ungdom var den pedagogiske arven fra 1970-tallet, med sitt store fokus på at barn skal få oppmerksomhet og «frie tøyler», og at barn som et resultat av det har blitt bortskjemt. Den andre faktoren var en sterk og omfattende kjendiskultur som blir servert gjennom massemedia, og den tredje faktoren var alle de nye mulighetene for selveksponering og iscenesetting som sosiale medier gir.

En studie som ble gjort i USA viste at over 40% av guttene som trente på et treningssenter gjør det av kosmetiske grunner. Data fra studien ble innhentet gjennom et spørreskjema hvor 2793 ungdommer, både jenter og gutter deltok, de hadde en gjennomsnittsalder på 14.4 år. Resultatet var at muskelfremmende atferd var vanlig hos begge kjønn, blant de som var involvert i denne studien. Ikke overraskende var denne atferden utpreget særlig hos gutter. En lignende studie gjort i Norge viste over 40% av de guttene i ungdomsskole- og videregående skolealder rapporterte at de gikk på et treningssenter med hensikt om å øke muskelmassen sin (Rotevatn, 2014).



## **2.0 Teori**

I dette kapittelet vil jeg presentere teori som er valgt som analytiske verktøy i undersøkelsen av informanters erfaringer. Jeg tok i det første underkapittelet 2.1 for meg helsebegrepet og verdens helse organisasjon sin definisjon på helse, da jeg anså det som viktig for å forstå helse som begrep for å kunne bedre forstå hvordan og hvorfor informantene i denne oppgaven beskriver sin egen helse som de har gjort. I kapittel 2.2 redegjøres for Albert Bandura (1997) sin definisjon av «self-efficacy» og Martin Covington (1976) sin selvverdsteori. I kapittel 2.3 vil Anthony Giddens forståelse av selvidentitet og det moderne selvet bli Jeg har valgt ut disse teoriene i kapittel 2.2 og 2.3 for å best mulig forstå utfordringene informantene beskriver i analysen. I kapittel 2.4 tar jeg for meg stressteori, og innleder med å se nærmere på hva stress er og hvordan det oppstår, hvordan mennesket reagerer på stress og hvorfor. Videre i kapitlet vil jeg se på hva mennesker kan gjøre for å være bedre rustet i møtet med hendelser som forårsaker stress. Dette har jeg valgt fordi stress står sentralt i flere beskrivelser informantene uttaler seg om i analysen. Stress er viktig for informantene, derfor blir det og viktig for leser og forstå stress på ulike måter. I kapittel 2.4 presenteres hvilken effekt lite søvn har på unge mennesker og viktigheten av god søvn for å være opplagt. I kapittel 2.5 vil jeg ta for meg digitalisering, deretter fascinasjon av sosiale medier og avslutte med hva hyppig bruk av sosiale medier kan føre til.

### ***2.1 En forståelse av helsebegrepet gjennom tiden***

I antikkens Hellas ble helse definert av Platon (427-347 f.Kr) som et naturlig og moralsk ideal som alle mennesker burde strebe etter å oppnå. Denne oppfatningen ble videreført av Hippokrates (460-377 f.Kr), Hippokrates blir ansett som legekunstens far (Gyldendal, 2011).

I den europeiske opplysningstiden i det 17. århundre startet ved at helsevesenet gjennomgikk en offentlig kontroll. Helsevesenet hadde en intensjon om å øke samfunnets hygiene og opprettholde arbeidskraften, og på 1800-tallet ble undervisningsplikt innført, her ble det gitt systematisk informasjon omkring helsespørsmål. Normen den gang var å være frisk. Sykdom ble patologisert og syke utrangert, og på 1900-tallet ble det gitt at helseundervisning blant befolkningen og i skolene (Lorenz, 2007, s. 28-29).

I 1946 ble den holistiske helsemodellen lansert, men modellen slo ikke igjennom før på 1970- og 1980-tallet (Andrews 1997, referert i Gjernes 2004). Helse ble den gang forstått som fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, og ikke bare som fravær av sykdom og lyte

(WHO 1979). Deborah Lupton (1995) hevdet dette var definisjonen av helse som ble hyppigst brukt i offentlige dokumenter som omfatter helseopplysning og helsefremmende tiltak. Gjernes (2004) beskrev den hollistiske modellen som positiv i kontrast til den biomedisinske som rettet fokuset mot sykdom.

Verdens helse organisasjon (WHO) sin definisjon er ifølge Gjernes (2004) en hollistisk modell og definerte helse som en idealtilstand som i mer eller mindre grad kunne kompromitteres:

- *Helse er en tilstand av fullstendig fysisk, sosialt og mentalt velvære, og ikke bare fravær av sykdom og svakhet. Helse er en ressurs i hverdagslivet, og ikke bare målet for livet. Helse er et positivt begrep som vektlegger sosiale og personlige ressurser vel som fysiske evne og muligheter.*

Helse er definert ikke bare som motsetningen til sykdom, men også som livsoverskudd og-kvalitet (Lorem, 2009). Hensikten bak definisjonen var og kunne etablere et helhetlig perspektiv som kan favne all medisinsk praksis og forskning, og alle teoretiske retninger og modeller.

### **2.1.1 Søvn og psykisk helse**

Mary Carskadon er ifølge psykologiprofessor Pallesen ved Universitetet i Bergen, anerkjent for sin forskning rundt søvnproblemer blant unge og har funnet at unge og tenåringer trengte mellom 8,3 og 9,2 timer søvn per døgn. Pallesen selv mente at «*Ungdom trenger mer søvn enn voksne fordi biologiske utviklingsprosesser fremdeles finner sted*» (Grønli, 2008).

Søvnmangel knyttes også til utvikling av insulinresistens, fedme og høyt blodtrykk, ifølge Eli Sørensen fra en artikkel i tidsskrift for den norske legeforening i 2003 (Grønli, 2008).

Ugunstige søvnvaner og uheldig døgnrytme hos ungdom kan hemme blant annet skolearbeid og livsutfoldelse og være en risikofaktor for helse og egen og andres sikkerhet. Pallesen (2008) forklarte at ungdommer som sover for lite blir uoppmerksomme, det kunne påvirke humøret på en dårlig måte, og de kunne gå opp i vekt, og det kunne påvirke den psykiske helsen.

Hva kan de gjøre for å bedre søvnkvaliteten og egne søvnvaner? Det er flere grep en kan ta påpeker Pallesen (Grønli, 2008), for eksempel bør sengen kun være et sted hvor søvn og seksuell aktivitet forekommer, skal man hvile eller ta seg en powernap, henviser Pallesen

(2001) oss til sofaen eller en godstol. Andre områder vi kan skape bedre forutsetninger for en adekvat søvn er; fysisk aktivitet, kosthold og en god søvnrutine, hvor man våkner til samme tid uavhengig når en legger seg. Han advarer og mot å studere eller holde på med hjernetrim helt frem til du legger deg, ifølge ham selv, ber du om bråk.

## **2.2 Albert Banduras “Self-efficiency”**

Albert Bandura (1925-) er en kanadisk psykolog og er kjent for sitt syn på menneskets personlighet der læring, sosiale forhold og kognisjon er sentrale komponenter. Banduras posisjon ble tidlig omtalt som «sosial-læringsteori», senere som «sosial-kognitiv teori» (Svartdal, 2018).

Albert Bandura (1997) jobbet med det positive mestringsperspektivet, eller «perceived Self-efficiency» (på engelsk), med dette mente Bandura «*People's beliefs about their capabilities to produce effects*». «Self-efficiency» bestemmer hvordan mennesker føler seg, hvordan de tenker, motiverer seg og hvordan de oppfører seg. Skaalvik og Skaalvik (2005) har brukt begrepet mestringstro til Bandura sitt «self-efficiency». Jeg velger derfor bruke begrepet mestringstro om «self-efficiency», da det gir en god oversettelse fra engelsk til norsk. Ifølge Bandura er det som nevnt fire kilder til mestringstro: mestringserfaringer, andres erfaringer, sosial overbevisning og fysiske reaksjoner: Mestringserfaringer.

Den mest effektive måte å utvikle sterk grad av mestringstro ifølge Bandura (1994) er gjennom mestingserfaringer (*mastery experiences*). Å fullføre et gjøremål, en aktivitet eller en lekse styrker mestringsfølelsen og troen på mestring. Hvis man ikke opplever å mestre en oppgave eller en utfordring på en tilstrekkelig måte, kan en undergrave og svekke ens mestringstro. Den andre kilden var andres erfaringer (*vicarious experiences*). Å vitne andre mennesker lykkes med gjennomføring av ulike oppgaver er også en viktig kilde til mestringstro, særlig likesinnede eller dem vi trakter som rollemodeller. Bandura (1994) hevder at ved å se dem oppnå suksess gjennom å ha en vedvarende innsats, vil det øke vår egen tro på at også vi selv har de egenskaper som gjør at en kan mestre de utfordringer eller aktiviteter som står oss ovenfor. Verbal overtalelse (verbal persuasion) er den tredje kilden til Bandura (1994). Innflytelsesrike personer i livene våre, for eksempel foreldre, søsken, gode venner eller en kjæreste, kan styrke vår egen tro på at vi kan besitte de egenskapene og kvalitetene som skal til for at vi kan oppnå de mål vi har satt oss. Det vil øke innsatsen og vedvare den innsatsen når de innflytelsesrike personene i livet vårt støtter oss. Fysiske

reaksjoner og emosjonelle reaksjoner (emotional and physiological responses), er den fjerde og siste kilden til mestringstro. Våre egne responser og følelsesmessige reaksjoner i ulike situasjoner spiller en rolle for mestringstroen. Humør, følelsesmessige tilstander, fysiske reaksjoner og stress kan ha innvirkning på hva en tenker om egne evner i ulike situasjoner.

Bandura (1994) hevdet imidlertid at det ikke var rene intensiteten av de følelsesmessige eller fysiske reaksjonene som var viktig, men at det derimot var hvordan de ble oppfattet og tolket. Ved å lære hvordan en kan redusere stress og heve humøret når en ramler over en vanskelig eller utfordrende oppgave kan mennesker forbedre og øke egen grad av mestringstro. Psykologen James Maddux (2005) har i senere tid foreslått en femte prosess. Den går ut på «imaginal experiences», kunsten og visualisere seg selv mestre i en gitt situasjon, på en vellykket måte (Akthar, 2008).

Bandura (1997) hevdet at mennesker som følte en sterk mestringsevne forsterker deres egen evne til gjennomføring. Det vil si at mennesker med stor tro på egen gjennomføringskraft ser på store utfordringer, for eksempel og få gode karakterer på skolen med mål om å mestre de, istedenfor og se på dem som umulige oppgaver i livet. I kontrast vil mennesker med liten tro på egen gjennomføringskraft, sky vekk fra vanskelig oppgaver i livet og sår tvil om egne ferdigheter. De har gjerne lave ambisjoner og det krever ikke mye motgang, før de mister tro på egne evner og gjennomføringskraft. Bandura (1997) hevdet at denne type mennesker har og en større risiko for og utvikle stress.

### ***2.3 Martin Covingtons selvverdsteori***

Martin Covington (1938-2018) var en amerikansk professor ved psykologi studiet ved UC Berkeley. Professor Covington var kjent for sin forskning på studenters motivasjon og prestasjoner i klasserommet (Weinstein, 2018).

Covingtons selvverds teori beskrev hvordan selvbeskyttelse i skolen kunne få konsekvenser for motivasjonen til elevene (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Covington (1984) mente elever hadde behov for å verdsette seg selv og forsvare selvverdet hvis det blir truet. Hans teori om selvverd legger vekt på hvordan en trussel mot selvverdet kan innvirke på motivasjonen for læring (Covington 1984). Han argumenterte for at personlig suksess og gode prestasjoner hadde en viktig betydning for selvverdet og for anerkjennelse i det vest-europeiske og amerikanske samfunnet (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Ikke ulikt Bandura sitt begrep om

«self-efficacy» (mestringstro), viste Covingtons teori til viktigheten av forventninger kunne være. Elever som hadde lave forventninger om å gjøre det bra, vil generelt være opptatt av og gjøre konsekvensene så liten som mulig. Skaalvik og Skaalvik (2005) pekte på en måte å gjøre dette på, og det er å yte mindre innsats. For eldre elever vil det å være ekstra motivert bli en blandet frykt/trussel om ydmykelse hvis de prøvde mer enn forventet av andre og de da feilet.

Covington (2011) skrev om måter å håndtere mestring eller feiling på. Han eksemplifiserte ved å ta for seg to hypotetiske studenter, hvor den ene studenten ved navnet «Jack» prokasterer, det vil si at «Jack» utsatt alt arbeidet til siste slutt eller til det nesten ikke var tid igjen. På denne måten kunne en skylde på flere faktorer som kom i veien for arbeidet, og det ville til slutt ikke være mer tid igjen til oppgaven. De andre unnskyldningene er at man var syk og derav ikke hadde muligheten til å forberede seg. Denne unnskyldningen er den som virker best ovenfor læreren, men og eleven selv, fordi det er utenfor elevens kontroll og Jack (den hypotetiske studenten) vil derfor ikke bli beskyldt eller klandres for noe annet.

Den andre hypotetiske studenten får navnet «Jill», «Jill» er ifølge Covington en «overstriver» (samme definisjon på norsk). Covington forteller at studenter som «Jill» vil prøve å unngå å feile til enhver pris. Her vil alt handle om karakteren, studenten skal alltid ha den beste karakteren, og karakteren blir en form for konkurranse.. Undergangen til en slik student som «Jill» vil at en selv greier ikke å møte egne forventninger eller ha redskapene til å emosjonelt håndtere et «nederlag».

#### ***2.4 Giddens teorier om det moderne selvet og det refleksive selvet***

Lord Anthony Giddens (1938-), er en britisk sosiolog og politiker. Han er ifølge store norske leksikon (Nielsen, 2018) en av de mest siterte nålevende forfatterne innen både samfunnsvitenskap og humaniora.

##### ***2.4.1 Det moderne selvet***

De sosiologiske analysene av det moderne selvet har sine røtter tilbake til den amerikanske pragmatismen og ble grunnlagt av Charles Sander Pierce (1839 – 1914) og William James (1842-1910) (Fürst og Nilsen, 1998). Pragmatismen er en innflytelsesrik filosofisk retning som betoner handlinger og behovet for å løse problemer. Pragmatismen er mangfoldig og har ulike underarter, men felles for pragmatistene er deres benektelse av at kunnskap kan ha et

absolutt sikkert grunnlag (Stølen, 2018). Ifølge Fürst og Nilsen (1998) påstod James at vår egen oppfatning av oss selv er påvirket av oppfatningen som vi tror andre har av oss, og at vi sammenligner oss med signifikante andre for å finne ut hvordan vi er.

Charles Horton Cooley (1864-1929) videreførte ideen i begrepet om selvet som speilbilde. Cooley hevder at vår selvoppfatning er som et speilbilde der vi ser oss selv i andres bevissthet. Cooley påstår at basisen for selvoppfatningen er forestillingene våre om hvordan andre ser på oss og hvordan de tolker det de ser. Georg Herbert Mead (1863-1931), en av de ledene tenkerne innen pragmatismen (Stølen, 2018), samlet disse fragmentene til et helhetlig teoretisk perspektiv, der det sosiale selvet er knyttet til evnen vi har til å se på oss selv som et objekt. Mead (1934) og de tidlige amerikanske psykologene og sosiologene modifiserte opplysningstidens forestilling om at individet ervervet en stabil og permanent identitet ved å trekke inn hvordan identiteten formes av kultur og samfunn. Mead hevdet imidlertid at selvet ikke var fullt ut sosialt, men at det også hadde en aktiv, impulsiv og kreativ side (Mead 1934, s.262). Distinksjonen mellom jeg`et og meg`et får frem dobbeltheten i selvet. Det vil si at det er jeg`et som subjekt som kan reflektere over meg`et som objekt. Mead tok forutsetninger om at selv om det eksisterer felles meninger og holdninger, så er ikke disse mer rigide enn at individet har en viss frihet.

Giddens (1991) tok for seg disse tradisjonene og hentet nyanser fra hver av dem til det han kombinerte i sin teori om selvet i det senmoderne samfunnet. I kontrast til Meads oppfatning av selvet, oppfattet Giddens jeg`et og meg`et kun som språklig distinksjon, og avviste at dette er knyttet til en distinksjon mellom den sosialiserte og usosialiserte delen av selvet. Slik det kom frem er selvidentiteten for Giddens (1991) nært knyttet til språket. Giddens forutsatte at selvet hadde en basis i individets psykologi og sosialisering. Selvet var en konstruksjon som skapes i en interaksjon mellom aktører. I tillegg avgrenset han seg fra ulike strukturalistiske retninger som fremstillet subjektet som blankt eller innholds tomt, og som argumenterer for at identitet har å gjøre med avgrensningene mot andre identiteter (Fürst og Nilsen, 1998).

#### ***2.4.2 Det refleksive selvet***

Basert på de eksistensielle spørsmålene definerer Giddens selvidentitet som en persons refleksive forståelse av selvet (Giddens 1991, S.53) Selv om mennesket er kapable til å reflektere over egen identitet, må de ha et begrep om seg selv og andre som personer. Det får vi i uttrykk gjennom å bruke pronomenet «jeg» i skiftende kontekster, hevdet Giddens (1991).

Selvrefleksivitet og den kognitive evnen til å skille mellom personer er forutsetninger for å opprettholde selvets identitet over tid og i forskjellige sosiale kontekster ifølge Giddens (1991). Han begrunnet dette ved å eksemplifisere med individer som har en redusert eller skadet selvoppfatning, vil ofte opplevelsen av biografisk kontinuitet være fraværende, samtidig som evnen til å adaptere seg til endringer i omgivelsen være svak eller ikke tilstede.

Giddens mente moderniteten var en iboende refleksivitet som stadig blir mer dyptgående og kompleks (1998). Selvet er ifølge Giddens blitt et refleksivt prosjekt der den enkelte stadig må ta stilling til spørsmål om hvem vi skal være, hva vi skal gjøre og hvordan vi skal agere. Vitenskapelige disipliner som sosiologi og psykologi er eksplisitt knyttet til selvets selvrefleksivitet, og terapi kan ses som praktisk bistand i bestrebelsene på å skape seg en selvidentitet (Giddens 1991, S.32-34). Giddens legger avgjørende trykk på at individet konstruerer sin egen identitet, selv om vi har et psykologisk grunnlag som disse konstruksjonene baseres på, er vi ikke hva vi er, men hva vi gjør ut av oss selv (Fauske, 1998).

Den moderne refleksiviteten omhandlet ikke bare selvet, men også kroppen. Selvet er bokstavelig talt legemliggjort (Giddens, 1991). Giddens mente selvet har tilhold i kroppen, og han hevdet vi har lært oss å reflektere over hvordan den fungerer, hvordan den kjennes, hvordan den ser ut og bør se ut. Denne refleksive holdningen til kroppen innebærer også vurdering av helse, kosthold og livsstil. Giddens fremholdt en nyanse i at alle kulturer så fremkom det et skille mellom hvordan vi er og hvordan vi presenterer oss. Dette skillet angikk i relasjonen mellom selvidentiteten og kroppen, og de fleste ville sanset at de ikke oppførte seg fra sin beste side hvis de opplevde at det var avstand mellom selvoppfatningen og prestasjonen av seg selv (Giddens, 1991).

## ***2.5 Stressteori***

I dette underkapitlet tar jeg for meg stressteori. Stressteori vil gi en dypere forståelse av stress fra ulike aspekter som vil medføre en bredere teoretisk forståelse i hva stress er, hvordan det oppstår, hva det gjør med oss og hvordan vi kan bedre ruste oss mot stress. Det fremkom tydelig i studien at stress står sentralt for informantenes beskrivelser og derfor er stressteori valgt ut som analytisk verktøy i denne studien.

### ***2.5.1 Hva er og hvordan og hvorfor påvirker stress kroppen?***

Professor Greg Wilkinson tok medisineksamen fra universitetet i Edinburgh, og spesialiserte seg i psykiatri ved Maudsley Hospital i London. Han er nå professor i psykiatri og underviser ved universitetet i Liverpool og forsker på problemer knyttet til mental helse.

Wilkinson (2008) forklarte at årsakene til stress er alt som gjør deg anspent, frustrert, lei deg, redd eller sint. Det kan være tanken på en prøve som er i morgen eller neste uke. Det kan være tanken på høyere utdanning, valg av skole, eller kjærlighetsproblemer. Det kan og være familie, belastende jobb eller krevende venner. Disse faktorene nevnt over, er også kalt stressorer, det er faktorer som utløser en stressreaksjon hos oss.

Stress utløser ifølge Wilkinson (2008, s.2) flere forandringer i kroppens hormonsystem, spesielt i hypothalamus-hypofyse-adrenokortikal-systemet (kalt HPA-Aksen). Hypotalamus, som er den første delen av dette systemet, kontrollerer hypofysen i hjernen, som aktiverer binyrene i magen. Det fører til en utskilling i blodet av stresshormoner fra binyrene, under det Wilkinson (2008) kaller for akutt stress. For eksempel er adrenalin, som fører til fight or flight responsen (Walter Cannon var den som innførte fight or flight responsen i 1936, og i senere tid har denne responsen også ervervet seg freeze responsen, som medfører at mennesket stopper opp og fremstår handlingslammet), en reaksjon ledsaget av bekymring og nervøsitet, økt hjerterytme, blodtrykk og blodsukker, svetting eller rødming og gir nedsatt appetitt, søvnproblemer og svekket seksuell aktivitet. Wilkinson (2008) forklarer at hvis stress starter i ung alder, og gjentar seg kan det medføre seg komplikasjoner for helsen.

### ***2.5.2 Fysiologiske reaksjoner på stress***

Rolf-Petter Larsen er cand.paed. fra Universitetet i Oslo. Han har erfaring fra Kompetansesenteret for ledelse og pedagogikk fra Krigsskolen i Oslo, og har vært engasjert som kursholder en rekke steder. Han har en omfattende publisering om pedagogisk/psykologiske- og ledelsesrelaterte emner bak seg og har skrevet en rekke bøker. Blant annet boken om Stress og mestring av stress (1996).

Larsen (1996) beskrev flere fysiologiske reaksjoner på stress; økt muskelspenning, raskere puls, økt slagvolum, blodstrøm ut fra hjerte, forhøyet blodtrykk, økt svetteutsondring, endring i pustefrekvensen, urinering, forandring i hjernevirksomheten, kjemiske forandringer i blodet og utskillelse av forskjellige hormoner.



Larsen (1996) påpekte at alle deler den grunnleggende alarmreaksjonen når det kommer til hvordan vi reagerer. Der noen opplever stresset mer i form av økt puls og svette, kan andre reagerer mer på stresset i muskelspenning og en eventuell urinering.

Det vil og være situasjoner der noen i større grad enn andre utsettes for stressorer som objektivt sett er mer utfordrende å takle. For eksempel er det grunn til å tro at ungdom fra lavere sosiale lag er mer utsatt for ulike typer stressorer enn andre (Eriksen et.al, 2017). Som med sosial klasse har kategoriene kjønn og etnisitet en tendens til å forme betingelsene folk lever under, og de utfordringene de eksponeres for i hverdagen (Pearlin 1999, Thoits 2010).

### **2.5.3 Psykologiske reaksjoner på stress**

Ved psykologiske reaksjoner på stress påpekte Larsen (1996, s.24) disse typiske psykologiske reaksjonene som følge av stress:

- *Irritabilitet og aggressivitet øker. Bagateller som man normalt ikke ville reagere på, kan utløse uforholdsmessige raske og sterke reaksjoner. Eksempelvis lyder og støy på arbeidsplassen eller kollegenes måte å være på (...)*
- *Forekomst av økt ur og rastløshet, sammen med manglende evne til å koble av (...)*
- *Vanskeligheter ved å konsentrere seg og hukommelsen blir svekket (...)*
- *Utfordringer med å skille hva som er viktig, ut fra all «bakgrunnsstøyen» (...)*
- *Det blir vanskeligere å samle opp oppmerksomheten om noe, man blir ubesluttsom og kommer ikke i gang. (...)*
- *Man holder seg til kjente rutineoppgaver framfor å ta nye utfordringer.*
- *Høyere spenningsnivå med rastløshet, overfølsomhet og søvnmangel kan føre personen inn i en tilstand av utmattethet, tretthet og apati (...)*
- *Angst og panikkreaksjoner kan bli resultatet av at spenningstilstanden vedvarer. En er i konstant alarmberedskap, men uten overblikk og handleevne (...)*
- *Følelse av nedtrykthet og depresjon (...)*
- *Frykt for framtiden. Frykt for å gjøre feil. Frykt for å bli syk. Frykt for å bli baktalt (...)*
- *Selvironi og humor forsvinner (...)*
- *Evnen til å stole på andre minker samtidig som mistenksomheten øker*

Larsen (1996) nevner ikke her om mennesker har ulike reaksjoner, men påpeker at om man skulle gjennomgå større katastrofer eller påkjenninger, vil man i blant påvise mer alvorlige

reaksjoner som posttraumatisk stressforstyrrelse PTSD.

#### **2.5.4 Atferdsmessige virkninger**

Når Larsen (1996) tar for seg de atferdsmessige virkningene, ser han på travelhet som nokså typisk. En forsøker å rekke så mye som mulig og får ofte lite gjort eller gjør flere feil i arbeidet (Larsen, s.26 1996). Larsen (1996) beskriver om 3 stadium for atferdsmessige virkninger: Stadium 1: «Heng i». Stadium 2: Forandret mønster. Stadium 3: utbrenning. Det første stadium vil vi ifølge Larsen (s. 27-28, 1996) forsøke å innrette oss etter forholdene slik vi oppfatter dem, og benekter til dels at det er noe problem. For eksempel; vi spiser raskere og ofte ved arbeidsbordet. Vi drikker raskere og etterlater halvfulle kopper rundt omkring. Vi føler konstant tidspress, og vi føler hele tiden at vi blir jaget på. Det andre stadiet preger at mennesker har et forandret mønster. Vi opplever endringer i søvnmønster og etablerer søvnproblemer. En overreaksjon på enhver vanskelighet som dukker opp. En blir lettere irritert, forsover oss hyppigere og glemmer lettere. Det kan gå dit at personer begynner å lide av angst og depresjoner, eller ty til stimulerende midler. Det siste stadiet preges av uregelmessige hjerteslag og brystmerter (Ibid:1996). Følelser av å skulle besvime eller bli dårlig. Minsket overskuddskraft, konsentrasjonsevne og nedsatt hukommelse. Glede latter og godt humør har «tørket inn», hvor tårene kommer lettere. Stressrelaterte sykdommer begynne å utvikle seg og til slutt kommer utmattelse og utbrenning.

#### **2.5.5 Hvordan kan vi forebygge eller bedre ruste oss mot stress?**

Wilkinson (2008) trygger oss med muligheten til å beskytte oss selv mot stress ved å gjøre seg familiært med hva som forårsaker stress og lære seg og unnvike eller adaptere seg til situasjoner som skaper stress. Han deler det opp i 5 beskyttelseskategorier.

Den første kategorien (fysisk beskyttelse) innebærer søvn, ernæring og fysisk aktivitet (søvn har eget underkapittel og blir ikke vektlagt videre i dette underkapittelet).

Fysisk beskyttelse:

- 1. Ernæring: Tilgangen på mat i Norge skal være rikelig og allsidig, det hevder Drevon og Blomhoff (2012). Det er viktig og ha et rikt kosthold bestående av tilfredsstillende innhold av; protein, karbohydrater, fett, vitaminer og mineraler. Både Wilkinson (2008) og Drevon og Blomhoff (2012) er enig i grunnprinsippet om å redusere inntaket av fet mat, spesielt mat som inneholder mettet fett og kolesterol. De er samtidig opptatt av og ha et kosthold som inneholder nok fullkorn, frukt og grønnsaker, men og et kosthold som inneholder mindre salt og sukker.*

2. *Fysisk aktivitet: Fysisk aktivitet er alle kroppslige bevegelser som resulterer i økt energiforbruk (McArdle mfl., 1996, referert i Espnes og Smedlund 2009).*

*Fysisk aktivitet har gjennomgått en endringsprosess de siste 10-årene, og det har gjennom flere år vært proklamert og fått en vedtatt sannhet at fysisk trening virker positivt på en rekke forhold som bedrer helsen (Espnes og Smedlund, 2009).*

*Vi går ikke gjennom livet uten påkjenninger, det vil da være naturlig og viktig og kunne takle disse påkjenningene. Fysisk aktivitet vil forårsake at vår psykiske styrke øker, dette finnes det mange studier som støtter skriver Espnes og Smedlund (2009), de henviser til Byrne og Byrne, som i 1993 forsket på hva fysisk aktivitet gjør med den psykiske helsen.*

Den andre beskyttelseskategorien hos Wilkinson (2008) er mental beskyttelse. Ulike hendelser i seg selv ifølge Wilkinson stressende, og mange av våre reaksjoner på disse avhenger av holdninger, overbevisning og verdier. Larsen (1996) anbefaler man selv tar det han kaller for «mental gjennomkjøring», av situasjoner som kan forårsake reaksjoner hos en selv, og hva det kan medføre til. Han skrev i sin bok om mestring av stress at «Alle situasjoner kan gjennomkjøres i fantasien, skritt for skritt. Man kan gradvis bygge opp trygghet, prøve ut ferdigheter, etablere strategier og taktikk og få til utvikling i ønsket retning (Larsen s. 125, 1996).

Den tredje beskyttelseskategorien hos Wilkinson (2008) er sosial beskyttelse. Her regnes støtte fra ektefelle eller partner, familie, en nær venn, en god nabo, en gruppe, lokallag eller en et annet fellesskap, som sosial beskyttelse. Det er fordelaktig og ha ulike former for sosial beskyttelse. Noen vil ha et større behov for sosial beskyttelse, men det kan ifølge Wilkinson (2008) være skadelig eller «like ødeleggende» og ha for mye som for lite sosial støtte.

Den fjerde beskyttelseskategorien fra Wilkinson (2008), er selvinstruksjon. Lærer vi noe nytt, for eksempel å knyte skolissene sine, lærer vi ut i fra en kombinasjon av observasjon og instruksjon (Wilkinson, 2008). Repeterer vi ofte nok (selvinstruksjon), vil det gå på automatikk, uten at vi bevisst tenker på hva og hvordan vi gjør det. Wilkinson anvender denne simulerende prosessen i vår daglige måte å reflektere på: Observasjon, instruksjon, selvinstruksjon og automatiske ferdigheter

Den siste kategorien for beskyttelse mot stress er selvkontroll. Wilkinson (2008) hevder at ved å føle man har kontroll over hendelser som skal forekomme, vil man redusere den stressende virkningen. Wilkinson henviser til flere metoder for selvkontroll, som kan være nyttig hvis man ønsker å endre spesielle sider ved sin atferd eller reaksjon på mennesker og hendelser. Disse metodene er; observer gjeldene atferd, tenke seg til praktiske tiltak og ha belønning for seg selv.

### **2.5.6 Salutogenetisk perspektiv på stress – Aaron Antonovsky**

Aaron Antonovsky (1923-1994) var en israelsk-amerikansk sosiolog, kjent for sin forskning på forholdet mellom stress, helse og velvære. Antonovsky ble født i USA og tok doktorgraden sin ved Yale University. I 1960 emigrerte han til Israel, hvor han underviste ved Israel Institute of Applied Social Research og ved Institutt for medisinsk sosiologi ved det hebraiske universitetet i Jerusalem (Lønne, 2018).

Antonovskys salutogenese er teorien om fysisk og psykisk helse som fokuserer på hva som fremmer god helse og gir individet økt mestring og velvære (Lønne, 2018). I boken *helsens mysterium – den salutogene modell* (2012) utdyper Antonovsky om salutogenese som kontrast til patogenese. Patogenese er læren om de sykkelige prosessene som sykdomsårsakene setter i gang i organismen, og som utvikler tilstanden frem til dens endelige form (Antonovsky, 2012). Eksempelvis vil patogenese, som er diagnosefokuseret, vil se på stress som sykdomsskapende, mens salutogenese vil forstå stress som potensielt helsefremmende.

Antonovsky (2012, s.141) forklarer at den grunnleggende filosofiske antakelsen om at normaltilstanden for den menneskelige organisme er i heterostatisk ubalanse, er kjernen i den salutogene tilnærmingen:

- *Uansett om kilden til stressfaktorene er det indre eller det ytre miljø, daglige irritasjonsmomenter, kroniske eller akutte og endemiske, om de er påtvunget oss eller om vi har valgt dem, er tilværelsen full av stimuli som vi ikke har noen automatisk, adekvat respons på, men som vi like fullt er tvunget til å reagere på. Unntaket er hvis sanseapparatet er skadet, hvis ikke, er budskapet til hjernen klart: Du har et problem eller en utfordring som står over deg. Dette problemet har to sider og består av det noen kaller problemløsning eller det instrumentelle aspektet og følelsesregulering. Spenning gjenspeiler med andre ord at hjernen erkjenner at man har et udekket behov, at man er nødt til å oppfylle et krav, at man må gjøre noe for å nå et bestemt mål.*

Antonovsky (2012) illustrerte med eksempler på hvordan det overnevnte fungerer i praksis. Jeg valgte å illustrere med eksempler som var mer relevant for elever i den videregående skoler og eksempler som informanter i oppgaven selv har beskrevet eller berørt i deres opplevelse av å være ung i dag: En elev får beskjed om at yrke han har valgt seg etter videregående skal legges ned om utdanning i Norge. En annen elev får vite at karakteren han har fått ikke er høy nok til å øke snittet sitt for å komme inn på det universitetet han vil gå på. Dette er gitte situasjoner som medfører stressfaktorer som oppfattes i negativ kontekst. Ifølge Antonovsky (2012) kan og lykkelige begivenheter være stressfaktorer: Man kommer inn på den skolen man vil, men det medfører at man må flytte fra byen. Eller foreldrene ytrer sin stolthet over den 6'eren han fikk på en prøve, som implisitt kan medføre en forventning om at tenåringen skal levere like bra ved neste prøve.

### **2.5.7 Sosiale medier**

Senneset (2014), forklarte at en «like» betyr synlighet. Senneset beskrev den figurerte tommel opp knappen som «*Facebooks ikoniske like-funksjon*». Deler du et babybilde, et flott portrett bilde, eller et bilde av den nye dataen du har kjøpt deg, er det ofte typiske ting vi gir denne «like» knappen et trykk på Facebook, eller et dobbeltrykk om det skulle være på Instagram.

En «streak» eller en «snapstreak» handler om at du og en venn eller familiemedlem har «snappet» hverandre innen 24 timer i over tre dager (aftenposten.no, 2017). Holder man denne «snapstreaken» gående, vil antall dager/tall ved siden av navnet til den du sender snapchat til øke. Holder «snapstreaken din på å dø, vil man se et timeglass ved siden av navnet til vennen din.

## **3.0 Metode**

I forrige kapittelet gjorde jeg rede for den teoretiske forankringen. I dette kapitlet skal jeg ta for meg metoden som er anvendt i denne studien. Jeg skal i underkapittel 3.1 ta for meg valg av forskningsdesign og vil i underkapittel 3.2 gå inn på den vitenskapsteoretiske forankringen et fenomenologisk-hermeneutisk standpunkt. I 3.3 utdyper jeg om utvalgskriterier, utvalg og lokasjon for gjennomføring av intervjuer. Jeg beveger meg så inn i det kvalitative forskningsintervjuet i underkapittel 3.4, og her forklarer jeg hvorfor jeg har gått frem slik jeg har. Dette blir utdypet i underkapitlene om informert samtykke, intervjuguide, jeg som intervjuer og transkribering. I underkapittel 3.5 går jeg inn i den metodiske analysen, der jeg forklarer hva jeg har gjort i min fremgangs måte, hvorfor og hvordan. I underkapittel 3.6 gjør

jeg rede for pålitelighet, gyldighet og refleksivitet, før jeg går over til etiske refleksjoner i 3.7 og avslutter med svakheter i oppgaven i underkapittel 3.8.

### **3.1 Valg av forskningsdesign**

Metode betyr egentlig veien til målet (Kvale og Brinkmann 2015, s. 83) og innenfor forskningsmetode kunne jeg velge mellom kvantitativ metode og kvalitativ metode. Metodene er ikke gode eller dårlige i seg selv, men de blir sett på som komplementære ifølge Ringdal (2007). Det er ikke slik at man må enten velge kvantitativ eller kvalitativ metode. En kunne og velge det som Thagaard (2013) kaller for en triangulering, det vil si at man tar i bruk begge metodene. Det var tidlig i oppgaven vurdert hvorvidt det kunne vært aktuelt og ta i bruk en triangulering, men det har ikke vært hensiktsmessig i forhold til oppgavens struktur og tidsaspekt. Kvalitativ og kvantitativ metode er ifølge Thagaard (2013) prinsipielt basert på ulike forskningslogikk. Det vil si at det har konsekvenser for både forskningsprosessen og for hvordan vi vurderer resultatene av forskningen.

Denne oppgaven benytter seg av kvalitativ tilnærming som metode, fordi oppgavens formål er å få en beskrivelse fra informantenes livsverden og slik de opplever den. I kvalitativ forskning er de mest vanligste metodene deltakende observasjon og intervju, som prinsipielt er basert på subjekt-subjekt-forhold mellom meg som forsker og de informanter som man studerer (Thagaard, 2013). Miles, Huberman og Saldaña (2014, s.11-12) forklarer at det finnes flere sterke sider ved å bruke kvalitativ data som metode:

- *Another feature of qualitative data is their richness and holism, with strong potential for revealing complexity; such data provide. «thick descriptions» that are vivid, are nested in a real context, and have a ring of truth that has a strong impact on the reader».*

Jeg har derfor valgt å ta i bruk kvalitativ forskningsdesign. Fordi jeg er ute etter tykke beskrivelser fra informantene i oppgaven, og ikke generaliserbare data, som en finner gjennom bruk av kvantitativ metode.

### **3.2 Vitenskapsteoretisk forankring: Fenomenologisk – hermeneutisk**

Fenomenologi vil stå sentralt i min oppgave, fordi jeg er interessert i den subjektive opplevelsen til informantene. Gjennom informantenes subjektive opplevelser, vil jeg kunne få et dypere innblikk i hvordan informantene opplever det å være ung i dag.

Den moderne fenomenologien går tilbake til Franz Brentano og Alexius von Meinong ([snl.no](https://www.snl.no) 2017), men fenomenologiens far regnes å være Edmund Husserl (1859-1938). Ifølge Kvale og

Brinkmann (2015) grunnla Edmund Husserl fenomenologien rundt år 1900. Fenomenologien ble videreutviklet som eksistensfilosofi av Martin Heidegger og senere i eksistensialistisk og dialektisk retning av Jean- Paul Sartre og Maurice Merleau- Ponty (Kvale og Brinkmann, 2015).

Det er ønskelig å gi et sammensatt og rikt materiale som er formet ut ifra informantens livsverden (Kvale og Brinkmann, 2009). Samtidig tar fenomenologien utgangspunkt i den subjektive opplevelsen, som søker å oppnå en forståelse av en mer dypere mening hos den enkeltpersonens erfaringer (Thagaard, 2013), og ifølge Ponty (1962, referert i Kvale og Brinkmann, 2015) handler fenomenologien om «å beskrive det gitte så presist og fullestendig som mulig – å beskrive snarere enn å forklare og analysere».

Gjennom fenomenologiske prinsipper vil jeg kunne både se, prøve og forstå, og gi rom for refleksjon fra det man har lest eller hørt hos informanten. Refleksjoner over forskerens egne erfaringer kan og danne et utgangspunkt for den videre forskningen ifølge Thagaard (2013). Den fenomenologiske reduksjonen innebærer at interessen spesifiseres rundt fenomenverdenen slik som de personene vi studerer opplever den, mens den ytre verden kommer i bakgrunnen (Thagaard, 2013, s.40).

I fenomenologien er en som forsker interessert i å forklare hvordan mennesker opplever fenomener i sin livsverden (Kvale og Brinkmann, 2009). I hermeneutikken er man opptatt av fortolkningen av meningene. Hermeneutikken defineres som fortolkningskunst og har sine røtter i læren om fortolkning av tekster (Kvale og Brinkmann, 2009). Gjennom en hermeneutisk forståelsesramme forsøker han/hun som forsker, å komme frem til legitime fortolkninger, samtidig som forskeren er klar over at resultatet av analysen, alltid vil være avhengig av kontekst og av spørsmål som er blitt presentert i intervjuguiden (Kvale og Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013).

Sloan og Bowe (2014), skriver i sin bok at hermeneutikk i seg selv kan fungere som metodologi, eller nyttes som en utvidelse av fenomenologien. Et betydelig skille fra den klassiske fenomenologien er at fenomenologisk- hermeneutisk posisjon ser på tanken om å sette sin forforståelse i parentes som urealistisk, siden forforståelsen er en bit av deg som person (Connelly, 2010). Jeg har vært oppmerksom at det har vært viktig å være bevisst på min forforståelse og hvordan dette kan påvirke denne studien (Connelly, 2010), særlig siden jeg selv sitter med spørsmål og tanker på feltet jeg skal forske på. Jeg visste selv før jeg

utformet intervjuguiden, at mine spørsmål ville bli styrende i denne forskningen, og således jeg som forsker ville bli styrende og påvirke hva som kommer frem av data fra informantene.

«Rene» 16 år, som vi skal møte i utvalget og i analysedelen av oppgaven, er et eksempel på hvorfor et fenomenologisk-hermeneutisk perspektiv er sentralt i oppgaven. «Rene» beskriver hvordan hans psykisk helse er, og når han beskriver det har «Rene» et alvorlig og/- eller oppgitt ansiktsuttrykk. Fenomenologisk-hermeneutisk perspektiv gir meg et utgangspunkt for å tolke hva «Rene» beskriver og hvordan han formidler det.

### ***3.3 Utvalgskriterier, rekrutteringsprosessen og utvalget***

#### ***3.3.1 Utvalgskriterier***

Det fremkommer ulike meninger om antall forskningsdeltakere man bør intervju i et kvalitativt forskningsarbeid. Postholm (2005) anga at mellom 3 og 25 deltakere er optimalt for en kvalitativ forskningsoppgave, men i mindre forskningsprosjekter, som denne oppgaven, anbefaler Postholm å velge færrest mulig med informanter. Dette fordi, har man færre informanter og forholde seg til, vil man ved intervjuet ha i større grad ha en mulighet til å få en dypere innsikt i de opplevelsene, beskrivelsene og tankene deltakerne har (Postholm, 2005).

Dalen (2011) påpeker at man tidlig i forskningsprosessen bør ta stilling til hvilke informanter som vil være aktuelle for forskningsstudien. Studien tar utgangspunkt i kriteriebasert utvalg. Det er en form for utvalg som gjør at man som forsker foretar avgrensninger og avgjør diverse kriterier som skal være oppfylt for at personen kunne inngå i studien. I henhold til denne utvelgelsesmetoden, er det bestemt følgende kriterier for studiens utvalg: Informantene må være gutter og elever i den videregående skole (16-19 år). Veileder anbefalte meg på bakgrunn av intensjonen med denne studien og sikte på et antall informanter mellom 7 til 10 informanter, for å kunne ha nok data til å forhåpentligvis oppnå et metningspunkt i analysen og fullføre til estimert tid. Denne studien har totalt 9 informanter som er alle av kjønnnet gutt og er mellom alderen 16-19, og går på videregående skole.

#### ***3.3.2 Rekrutteringsprosessen***

Å få tilgang til informantene var en prosess som tok lengre tid enn antatt. Først startet jeg med å sende e-post til de respektive videregående skolene og forklarte kort om hvem jeg er, hvor jeg studerer og hva forskningsoppgaven handler om. Det gikk over en uke før jeg fikk svar på henvendelsen, og svaret inneholdt informasjon om hvem jeg måtte kontakte for å forhøre meg om muligheten til å intervju elever ved skolene deres.



Jeg snakket med en rådgiver fra den ene skolen og en fagkonsulent fra den andre skolen for og forhøre meg om det lot seg gjennomføre og foreta intervju med skolens elever. Jeg måtte først møte med rådgiveren og fagkonsulenten fra de forskjellige skolene, for og forklare videre om oppgaven før jeg kunne begynne med rekrutteringen av informanter. Begge skolene var nysgjerrige på hva masteroppgaven handlet om og hva formålet var. De måtte forhøre seg med rektor på skolen før jeg kunne få tillatelse til å rekruttere informanter.

Når tillatelsen fra rektor var i orden, stilte jeg meg opp i kantinen til den ene videregående skolen og tilnærmet meg alle elever av kjønnnet gutt, for å rekruttere dem som informanter til forskningsprosjektet. På den andre videregående skolen hadde det blitt avsatt tid til meg, slik at jeg kunne komme inn, presentere kort om studien og at jeg trengte informanter av kjønnnet gutt.

### **3.3.3 Utvalget**

Det er totalt 9 informanter av kjønnnet gutt. De tre eldste informantene er 18 år, og de tre yngste er 16 år gammel. Da gjenstår det tre informanter som er 17 år gammel. Disse 9 informantene er fordelt på to ulike videregående skoler i Nord-Norge. Under skal jeg presentere kort om informantene som av konfidensielle årsaker, slik at de ikke kan bli gjenkjent, har fått ulike pseudonymer.

«Stig» er en av de eldste informantene, og er 18 år. Han er elev, og har i tillegg til skole en deltidsjobb. Han har lyst å studere medisin etter videregående.

«Rene» er 16 år gammel, og som mange av de andre informantene, har ikke «Rene» jobb. Han ser viktigheten av utdanning og vet han hva han har lyst til å bli etter videregående.

«Erik» som er 16 år gammel, er opptatt av å gjøre det bra i matte, dette er viktig for han og hans far har påpekt at det er et av de viktigste fagene. Utdanning for han er bra fordi det skaper et bedre liv i senere tid.

«Ivar» 17 år gammel og går idrettslinjen som flere av informantene gjør. «Ivar» har klare planer om hva han skal gjøre etter videregående og ser viktigheten av utdanning.

«Aslak» en 17 år gammel elev, er opptatt av trening og ikke stresse, da stress er noe han ikke liker. Han har en kjæreste som han bruker sosiale medier til å holde kontakten med. «Aslak» synes ungdommen nå til dags må slutte å syte, og begynne å yte.

«Ivan» 18 år gammel og har som «Stig» en jobb ved siden av skolen. «Ivan» er opptatt av å kunne ha struktur i hverdagen, og kan fort bli provosert hvis folk spør ofte om han har det bra. Dette kommer av at han selv har et svingende humør.

«Per» er 17 år gammel og særlig opptatt av trivsel på skolen. «Per» er opptatt av at han har skilte foreldre og bor hos far.

«Stian» 18 år, har ikke jobb som de to jevn-aldrende elevene har. Han anser seg som heldig fordi han mestrer skolens faglige innhold godt. «Stian» har en far som er særdeles interessert i hvordan han gjør det på skolen.

«Ole» 17 år har i likhet med majoriteten av informantene ingen jobb ved siden av studiene. «Ole» er opptatt av at han kan ha skoledager han gleder seg til, som utgjør en faktor for at han skal ha det bra.

### ***3.4 Det kvalitative forskningsintervjuet***

Dette kapitlet tar for seg det kvalitative forskningsintervjuet, i underkapitler som blir presentert vil jeg gå inn på de ulike aspektene av et forskningsintervju, blant annet: informert samtykke, intervjuguide, jeg som intervjuer, og hvor intervjuene tar sted (lokasjon).

#### ***3.4.1 Informert samtykke***

Før intervjuene kunne starte måtte det utformes et informert samtykke (vedlegg 1). Det skal ifølge Nilssen (2014) sikre at deltakerne deltar frivillig og var informert om hensikten med forskningen. Alle informantene fikk utlevert et skriftlig samtykke med informasjon om hva forskningen gikk ut på, og hvilke rettigheter de som informanter hadde. Det var viktig for meg som forsker og presisere for informantene at de kunne når som helst og uten å oppgi grunn trekke seg fra forskningsprosjektet. Dette fordi begrepet informert samtykke «*baserer seg primært på prinsippet om individuell autonomi og dernest på prinsippet om å gjøre godt*» (Marazano s. 443, 2012, referert i Kvale og Brinkmann, 2015). Disse prinsippene skal respektere menneskers evne til å fatte beslutninger og skal passe på at deltakerne av et forskningsprosjekt ikke skades (Kvale og Brinkmann, 2015).

#### ***3.4.2 Intervjuguide***

Når jeg skulle lage intervjuguiden foretok jeg en del research rundt begrepet «generasjon prestasjon» og så etter hva både forskningen og enkeltpersoner har gjengitt i intervjuer, forskning eller andre artikler. Det utviklet seg slik at jeg fant gjentakende områder av

interesse eller bekymring, både for enkeltpersoner, fagfolk og eksisterende forskning rundt mer generelle temaer. Jeg lagde så et utkast og sammen med veileder gikk vi igjennom den tentative intervjuguiden. Det resulterte i en mer utfyllende intervjuguide som ble forenklet i sitt språk og spørsmålene mer åpne og simplifiserte.

Jeg satt så sammen intervjuguiden, og valgte å følge et semi-strukturert intervju. Målet for det semi-strukturerte intervjuet var å oppklare deltakerens egne oppfatninger, meninger, fortolkninger og tenkemåter (Kvale og Brinkmann, 2009). Et semi-strukturert intervju følges opp av en intervjuguide som er satt sammen på forhånd, der har man en mal for hvilke områder og/eller spørsmål som skal berøres.

Ved å gjennomføre intervjuet på en slik måte kan jeg følge intervjupersonens historie, og samtidig sørge for at de forhåndsbestemte temaene som er viktige i forhold til problemstillingen, ble fulgt opp i løpet av intervjuet. Slik gjennomføring vil gjøre at dersom informanten berører seg innpå et tema som kan være relevant for oppgaven, men som ikke står oppført i intervjuguiden, vil man unngå rigiditet og skape rom for fleksibilitet i intervjuet. Dette gir også rom for oppfølgingsspørsmål som ikke vil stå i intervjuguiden.

Oppfølgingsspørsmål fyller flere funksjoner ifølge Ringdal (2001), blant annet gir oppfølgingsspørsmål informanten et eksplisitt inntrykk om at intervjueren følger med og er interessert i det informanten har å fortelle. Eksempelvis når «Ivan» 18 år forklarte hva som gjør at han har det bra og hva som gjør at han ikke har det bra med seg selv, kan jeg som intervjuer få informanten til å utdype videre. I denne sammenhengen spurte jeg derfor «Ivan» om: «Når du sier at du ikke har det så bra, utnevner det seg på en særlig måte»? Ved å følge opp det han først beskriver, gir jeg informanten muligheten til å utdype videre ved å både spørre han mer om samme tema, men også gi eksempler på hva som (i «Ivan» sitt tilfelle) gjør at han ikke har det så bra, og hva som skjer når han ikke har det bra.

### ***3.4.3 Jeg som intervjuer***

Som forsker må man ha det Thagaard (2013, s.99) kaller for allsidige krav som intervjuer. Thagaard forklarer at som forsker skal en bruke seg selv som et slags instrument og man benytter implisitt kroppen og emosjonell forståelsesmåte som kan gi en unik tilgang til intervjupersonens livsverden.

Som intervjuer må man være påpasselig å gi rom og tid for refleksjon hos informanten. I tillegg skal man på forhånd ha formulert gode spørsmål som skal kunne karakteriseres som

åpne spørsmål, som gir rom for refleksjon, åpenhet og ærlighet. Det er et problem som Thagaard (2013) påpeker, at spørsmålene blir for generelle. Man trenger ikke å unngå generelle spørsmål, da de kan gi rom for å reflektere over hva som vil være mest meningsfylt for dem selv. Thagaard (2013) påpeker at det er viktig at generelle spørsmål følges opp med spørsmål som er rettet mot konkrete formål.

#### **3.4.4 Lokasjon**

Etter at rekrutteringen var gjort var veien videre å stadfeste tidspunkt og finne ut hvor det er mest hensiktsmessig for informanten at intervjuet finner sted. Tjora (2013) mener at det kan være greit og overlate til informantene å velge hvor intervjuet skal ta plass. Informantene ble spurt om de hadde noen preferanser på hvor intervjuet skulle finne sted og samtlige elever valgte å gjennomføre intervjuet på skolens områder, da det var mest hensiktsmessig for informantene selv.

Tjora (2013) eksemplifiserer med at en informant som da for første gang er med i et intervju og blir bedt om å reflektere eller fortelle om personlige forhold, kan ha behov for en slik trygghet, hvor de selv får velge hvor intervjuet skal finne sted. Det var nettopp derfor jeg lot informantene selv bestemme lokasjonen for intervjuet

### **3.5 Analyse**

I dette underkapitlet vil jeg gå igjennom prosessen i en analyse. Fra transkribering til den metodiske analysen.

#### **3.5.1 Transkriberingen**

Lydopptakene varte alt fra 27 minutter til 50 minutter. Kvale og Brinkmann (2015) påpeker at det er avhengig av opptakets kvalitet og transkribererens skrivehastighet som avgjør hvor lang tid det tar. Nilssen (2014, s. 47) skriver at normalt sett tar 1 time med lydopptak, alt fra 4 til 6 timer og transkribere. Derfor påpeker Nilssen at det er mange som får andre til å transkribere for dem, men at det stort sett bare er fordeler ved å transkribere selv. Jeg valgte å transkribere 5 av 9 intervju selv, og fikk hjelp fra en person til og transkribere de resterende intervjuene. Dette har med tidskonsumeringen det tar ved og transkribere, og jeg trengte å fordele egne ressurser.

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) finnes det ikke en universell form eller kode for transkripsjon av forskningsintervjuer, men det er standardvalg som skal tas. For eksempel, skal man transkribere ordrett, ord for ord med alle gjentakelser og med registrering av alle

«eh»-er og lignende, eller skal man omforme intervjuet til en mer formell, skriftlig stil? Det er stillingen man må ta før man begynner transkriberingsprosessen, mener Kvale og Brinkmann (2015). Jeg tok med ord for ord, alle gjentakelser og vante tankeutsagn som; ehm, hmm, ehh o.l. Eksempel:

- *Hva er viktig for at du skal ha det bra, og hva skulle det vært som gjorde at du ikke hadde det bra?* «Ivar»: *«Det som skal til for at jeg har det bra, eh...»*

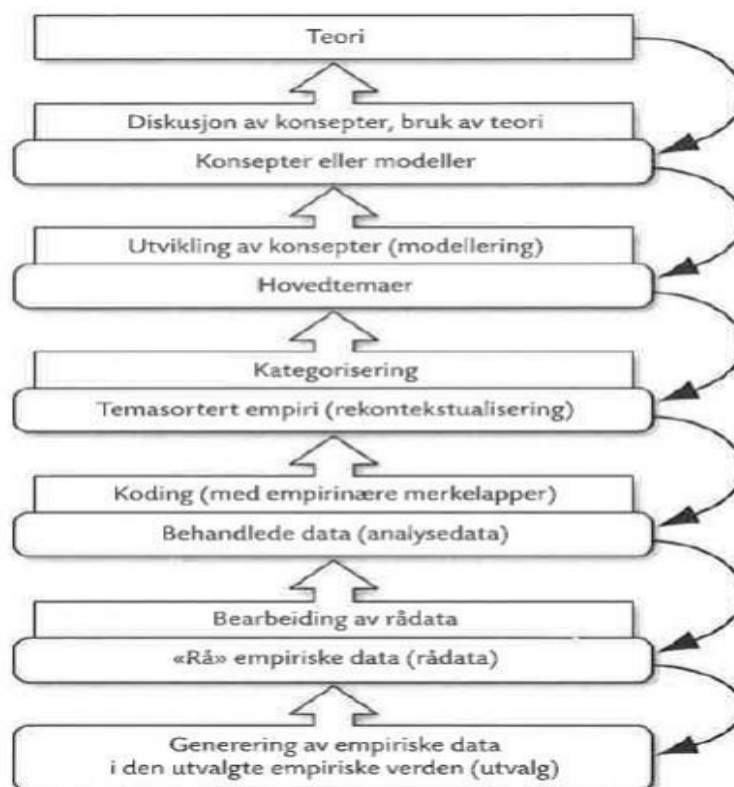
Slike tankeutsagn er tatt med i transkripsjonene for å vise lesere hvor informanten har tatt seg rom for refleksjon før videre beskrivelse eller besvarelse av et spørsmål som har blitt stilt.

Når man har transkribert ferdig er det et etisk ansvar for å beskytte konfidensialiteten til personene som blir intervjuet. Kvale og Brinkmann (s. 213, 2015) sier at *«det er nødvendig å lagre opptakene og transkripsjonene trygt, og å slette opptakene når de ikke lenger skal brukes»*. Det har jeg gjort, selve opptakene er slettet, men transkripsjonene er lagret på dataen som er trygt oppbevart. De vil bli slettet når oppgaven er ferdiggjort og karakter satt.

### **3.5.2 Fremgangsmåte for analyse av datamaterialet**

Etter jeg var ferdig med å transkribere og analysere alle intervjuene, satt jeg igjen med mange tanker og spørsmål. Spørsmålene sto med andre ord i kø: Hva er viktigst for min empiri? Hva er relevant og interessant i tilknytning til de teoretiske rammeverkene jeg hadde sett for meg at jeg skulle bruke? Kan mine data analyseres for å besvare den problemstillingen jeg har satt? Har det dukket opp andre interessante fenomener som jeg burde inkludere i analysen? Og har jeg egentlig nok empiri? Tjora (2013, s.178) sier *«det finnes ingen entydig oppskrift på hvordan man skal håndtere dette»*. Han nevner uansett noen punkter som kan være lurt å spørre seg selv om: Hva er det man umiddelbart ser? Er det spesielle kjennetegn ved situasjoner i mitt materiale? Er det noe i materialet som «trigger en» som forsker? Disse tankene surrer rundt mens jeg prøver å finne en struktur i analysen.

I det Tjora (2013, s.175) forklarer som en stegvis-deduktive induktive metode, arbeider forskeren i etapper fra rådata til konsepter eller teorier. Den «oppadgående» prosessen er å oppfatte som induktiv, som ifølge Tjora (2013, se modell under) vil si at man jobber fra data mot teori. Den andre fremgangsmetoden er «nedadgående».



Selv har jeg begynt med og samle inn data og baserte teorien min på dataen jeg hadde analysert, som Tjora (2013) har beskrevet som en «oppadgående» prosess.

Den vanligste formen for dataanalyse er å kode ifølge Kvale og Brinkman (2015). Kvale og Brinkmann henviser og til Gibbs (2007) som sier at koding kan enten være begrepsstyrt eller datastyrt. I begrepsstyrt Datastyrt koding betyr at jeg som forsker kan starte uten koder og utvikle dem gjennom tolkning av materialet, akkurat som innen grounded theory (Kvale og Brinkmann, 2015). Jeg begynte derfor å bearbeide data ved å se etter mønstre som er i de forskjellige intervjuene. Etterhvert som kodingen var ferdiggjort, førte kodingen meg videre til kategorisering, som den ofte gjør ifølge Kvale og Brinkmann (2015). Kategoriene kan være utviklet på forhånd eller vokse frem i løpet av analyseprosessen (Kvale og Brinkmann, 2015), som de har gjort gjort i denne oppgaven. Kategoriene er inspirert av teorien i oppgaven, men kategoriene er og hentet fra intervjupersonene sitt eget ordforråd.

### **3.6 Pålitelighet, gyldighet og refleksivitet**

#### **3.6.1 Pålitelighet**

Tjora (2013) påpeker hvordan forskerens engasjement kan fremstå som støy i et prosjekt, men også at engasjementet eller kunnskapen er en ressurs for forskeren, men at man skal være oppmerksom på hvordan denne brukes i en analyse og at dette skal gjøres eksplisitt.

Når jeg vokste opp, eller rettere sagt når jeg gikk på videregående skole var det Facebook som sto i sentrum blant sosiale medier. I senere tid når jeg ble student har andre sosiale medier blitt en del av hverdagen. Det var da jeg begynte å tenke tanken rundt hva som kunne interessert meg som forsker hvis jeg skulle skrevet en masteroppgave. Etter hvert som jeg blir eldre, har jeg blitt mer nysgjerrig på eksisterende forskning rundt tematikken. Med økt kunnskap og erfaringer innenfor de ulike temaene har jeg plausibelt medbrakt litt støy i prosjektet. Tjora (2013) påpeker at det nærmest er en umulig oppgave å ha fullstendig nøytralitet. Derfor har jeg valgt å se på denne erfaringen og kunnskapen som en ressurs, men ved flere anledninger har jeg måttet tatt et skritt tilbake og reflektere over hva informantene har sagt, hva jeg som privatperson har tolket og hva jeg som forsker har tolket. En av de tingene som har gått igjen er hvordan jeg selv var når jeg sto i lignende situasjoner som informantene befinner seg i. Ved flere anledninger har jeg måttet minne meg selv på om å være nøytral og fremstå objektiv i min analyse.

### **3.6.2 Validitet**

Validitet er knyttet til tolkning av data (Thaagard s.204, 2013). Validitet handler om gyldigheten av de tolkninger jeg som forsker kommer frem til. Validitetsbegrepet går ut på om de slutningene som har blitt trukket ut av den innhentede informasjonen har blitt tolket riktig (Johnsen & Christensen, referert i Engene 2014). Innenfor forskningssammenheng viser validitetsbegrepet til viktigheten av å kontrollere og undersøke feilkilder i eget materiale. Det har vært utfordrende, fordi mye av empirien jeg har brukt har vært generaliserende. Å være kritisk til eget kildebruk i sitt eget materiale har vært mer utfordrende enn forventet.

Deskriptiv validitet går ut på hvordan forskeren best skal beskrive hvordan datamaterialet er samlet inn og man skal kunne forklare hvordan analyserings- og tolkningsprosessen har foregått (Dalen, 2011). Siden denne oppgaven er av kvalitativ studie, og det er tatt i bruk kvalitativt intervju, er det informantenes ord og betraktninger som former hovedtyngden av det datamaterialet som er samlet inn. For meg som forsker er det viktig å formulere gode og overveide spørsmål. Gode spørsmål kan være det som gir rom for refleksjon hos informanten, slik at man får gode beskrivelser og unngår ja og nei svar (ibid:2011), hvordan jeg har best mulig har ivarettatt den deskriptive validiteten foreligger i kapittel 3.4 og 3.6.

Teoretisk validitet er å fremstille den teoretiske forståelsen av de fenomenene som omfattes av studiet (Dalen, 2011). Det betyr at jeg som forsker må dokumentere sammenhengene som forklares, avdekkes og tolkes med bakgrunn i studiens datamateriale (ibid:2011). Teorien som er blitt presentert over i denne oppgaven, samt funn og forholdet mellom resultater og

teoretisk grunnlag har betydning for de konklusjonene jeg har gjort. Da det ikke eksisterer konkret forskning som tematiserer det jeg forsker på, har jeg tatt i bruk en del internett kilder. Det er ifølge Fugleseth og Skogen (2006, s.220) svært viktig å være kritisk til det stoffet man finner på internett. Derfor har jeg unngått kilder som wikipedia, vg, dagbladet og andre tabloid aviser. Jeg har fokusert på relevant forskning som er hentet fra andre universiteter, både nasjonalt og internasjonalt. I tillegg har fokuset vært rundt narrativer i de mer seriøse avisene som aftenposten eller bergens tidende. Nettsider som [forskning.no](http://forskning.no) og [psykologisk.no](http://psykologisk.no) har vært brukt, i tillegg til offentlige dokumenter som ligger på nettet.

### **3.6.3 Refleksivitet**

Tjora (s.217, 2013) skriver at i all empirisk forskning må tolkning av data følges av en form for refleksjon over hvordan denne tolkningen framkommer. Det er ikke til å unngå som forsker å gjøre opp egne meninger rundt ens egen oppgave. Tjora skriver videre at vi må reflektere over hvordan disse fortolkningene fremkommer (ibid:2013). Som forsker, har jeg gjort mine egne tolkninger både før, under og etter data innsamlingen.

Under datainnsamlingen vil man opptre etisk forsvarlig, respektfull og som en voksen person som gjør at informanten selv kan åpne seg opp for forskerens spørsmål. I ettertid vil man følge opp slik som gjerne har konstruert at man skal gjøre via informasjonsskrivet, for eksempel sletting av data materialet etter at oppgaven er levert, forsvart og karakter er gitt. På tross av alt dette, har jeg som forsker gitt mine egne tolkninger av informantene. Noen har jeg kanskje vært mer reflekterende eller undrende over, ikke fordi at de gjorde noe eller sa noe feil, men at jeg som forsker ikke helt fikk det jeg var ute etter i svarene deres på de spørsmålene jeg hadde lagd på forhånd. Slike fortolkninger skal man være forsiktig med da man som forsker skal være objektiv. I ettertid ser jeg ikke at det har vært en utfordring, men heller en påminnelse om at vi som forskere er sårbare for mange faktorer som påvirker oss og hvordan man møter informantene.

### **3.7 Etiske refleksjoner**

Som forsker har man noen etiske betraktninger man skal være klar over. Nilssen (2014) skriver at vi som forskere, er gjester i det private rom, altså i informantenes verden. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora i Norge, har utarbeidet forskningsetiske retningslinjer som skal blant annet ivareta etiske krav i forholdet mellom forskeren og forskningsdeltakerne (NESH, 2016). Det er en av grunnene til at jeg har vært særlig opptatt av å finne en lokasjon for hvor informanten føler det er mest naturlig å oppholde seg under intervjuet. Som gjest i det private rom, er det viktig for meg som gjest å



kunne tilby informanten muligheten til å ha en følelse av autonomi under forskningsprosessen.

I tillegg og som nevnt er det viktig for meg som forsker og ha i minne at man er en gjest i informantens verden, slik at man opptrer varsom, profesjonelt og etisk forsvarlig ovenfor informanten og de retningslinjer som forventes at jeg som forsker skal følge. Det er og en av grunnene til at jeg valgte å skrive et informasjonsskriv til informantene i tillegg til det skriftlige samtykke, hvor jeg spesifikt konkretiserer at jeg som forsker ikke er ute etter og ta informantene, men at jeg er kun i søken etter deres opplevelse av å være ung i dag.

### ***3.8 Svakheter ved oppgaven***

Ettersom oppgaven tar for seg tenåringsgutter i den videregående skole og deres beskrivelse av å være ung i dag, har det vært vanskelig og finne annen konkret forskning rundt samme tematikken. Det har forårsaket at jeg har brukt mer generell forskning om de ulike temaene som er blitt presentert. En annen utfordring er noe mangelfull tilgang på litteratur. En bi-effekt av dette er at det har blitt brukt noe sekundærlitteratur i oppgaven. Det har ikke vært optimalt, men nødvendig.

## **4.0 Analyse**

I dette kapittelet presenteres funnene. Funnene er svar på problemstillingen. Presentasjonen av resultater er basert på en analyse av det innsamlede datamaterialet. Det innhentede datamaterialet, i form av selektert empiri, blir fremvist i dette kapittelet. Det hender at svarene til informantene dekker flere spørsmål og/eller flere temaer.

Første underkapittel (4.1) tar for seg informantenes opplevelse av foreldres engasjement. Det andre underkapittelet (4.2) omhandler psykisk helse og informantenes beskrivelse av sin egen psykisk helse. Det tredje (4.3) underkapittelet handler om elevenes opplevelse av fenomenet «generasjon prestasjon». I det fjerde underkapitlet beskriver elevene sin opplevelse av deres skoledag og interessen for utdanning. I det siste kapitlet forteller informantene om deres forhold til sosiale medier.

### ***4.1 Informantenes opplevelse av foreldrenes engasjement***

I dette underkapittelet får vi en nærmere beskrivelse av hvordan informantene i denne studien opplever foreldres engasjement i deres liv og hverdag. Det er slik at den siste «ungdataundersøkelsen» til NOVA (Bakken, 2018) viser at elever i den videregående skolen

har økt tilfredsstillelse når det gjelder deres foreldre, men den sier ingenting om foreldres engasjement i elevenes skole.

#### **4.1.1 «Hvordan det går på skolen, har de strengt talt ikke noe med»**

Informantene i denne studien opplevde forskjell på hvordan og hvor mye foreldrene involverer seg i skolehverdagen. fem av ni informanter opplevde at foreldrene spurte hvordan det gikk på skolen, hvordan prøven gikk og at foreldrene deres ikke forventet mer enn at de gjorde sitt beste. To av informantene «Stian» og «Ole» hadde foreldre som i større grad viste en mer konkret interesse og involverer seg på en annen måte enn flertallet gjør. En informant savner en mer konkret interesse fra sine foreldre, og til slutt var det en informant som har konkrete meninger som står i kontrast til de andre informantene.

«Rene» (16) opplevde at foreldrene involverte seg mindre enn hva han hadde forventet. Forventningen «Rene» snakker om, er ifølge ham selv en mer konkret interesse fra foreldrene sin side, hvor de involverer seg i skolearbeidet, spør mer konkret om hva som gjør at det går bra på skolen, og ikke bare om det går bra på skolen. «Stig» hadde en ulik opplevelse enn «Rene». For «Stig» handlet det mer om at engasjementet hadde endret seg over tid:

- *ehh, jeg vil ikke si at de engasjerer seg på den måten som de gjorde når jeg var mindre, men de er absolutt engasjert i den forstand at de spør meg om hvordan det går på skolen, blant annet spør meg om jeg presterer sånn som jeg vil.*

Selv om foreldrene ikke var like engasjert som «Stig» opplevde at de var tidligere, påpekte han at de var fremdeles engasjert og spurte regelmessig om hvordan det gikk på skolen.

Foreldrene til «Stian» 18 år, var betydelig opptatt av skoledagen og skolegangen. På spørsmål om hvorvidt foreldrene involverer seg, svarte «Stian» *«De er meget opptatt av hvordan det går på skolen. De spør når jeg har prøve, hvordan det gikk på prøven og hvis ikke de fikk ønsket resultat så sier de ifra»*. På oppfølgingsspørsmålet fremkom det forskjeller om hvem av foreldrene som var mest opptatt av skolegangen til «Stian». Han forklarer at faren er mest opptatt av skolen. Faren spør gjerne hva som har gått galt hvis «Stian» har fått 5+ på en prøve, og hvorfor han da ikke hadde fått en 6'er. Stian utdypet videre om en forventning foreldrene har til Stian sin skolegang:

- *De har forventninger, faren min vil at jeg skal komme inn på psykologi studiet. Mamma tenker at jeg skal få høyt nok snitt til å komme inn på det som jeg har lyst å studere. Jeg kjenner ikke noe press egentlig. Jeg er ikke en fyr som stresser noe særlig,*

*egentlig. Mine foreldre sitter et press på meg, men det påvirker meg ikke i noe særlig grad*

Det var interessant at far til Stian hadde diverse krav eller eksplisitte planer for sønnens skole og utdanningsretning, i tillegg var det forskjell mellom mor og fars engasjement i Stian sin skolegang. Til disse kontrastene som foreldrene til Stian viste, var det en annen informant «Aslak», som hadde en annen mening om foreldres engasjement. «Aslak» forteller at foreldrene spør, men at de egentlig ikke har noe med å gjøre hvordan det går på skolen:

- *Ehm ... altså, de bryr seg jo ... hvis jeg spør de om noe, så får jeg råd og hjelp, men de legger seg ikke borti hva jeg gjør på skolen eller hvordan jeg jobber med skolearbeidet for det har de nå strengt tatt ikke noe med.*

Selv om «Aslak» uttrykte at foreldrene ikke hadde noe med hvordan det går på skolen viser forskning gjennomført av Professor Nordahl (2014) som undersøkte foreldrenes deltagelse og involvering i elevenes skolegang, at det er i en rekke nasjonale og internasjonale studier påvist at foreldrenes deltagelse og involvering i barnas skolegang har en positiv betydning for elevenes skolefaglige prestasjoner og deres situasjoner i skolen.

Det er flere studier som viser at foreldreinvolvering er en viktig faktor for elevers læring, blant de studiene er Nordahl (2014) sin undersøkelse om foreldreinvolvering.

Foreldreinvolvering er det Nordahl (2014) karakteriserer som foreldrenes aktivitet og engasjement for elevens skolegang, både hjemme og i kommunikasjon med skolen. Nordahl poengterer at dagens forskning entydig dokumenterer at foreldreinvolvering og et godt samarbeid mellom hjem og skole, har en positiv betydning for barn og unges læring og utvikling. Stortingsmelding 11 (2008-2009) om lærerutdanningen, forklarer at de foresatte er viktige støttespillere for elevenes læring og motivasjon.

For å supplere til de offentlige dokumentene har foreldrerådet for grunnskolingen (2011) lagt frem flere av forskere som påpeker hvor viktig foreldre er for sine barns læring. FUG presenterer i sin rapport hver enkelt forskningsrapport fra ulike forskere. Blant annet John A.C Hattie (2009); som konkluderer i sin analyse at det er ikke familiestruktur som er av betydning for elevers læring, men de voksnes forventning og tro på at barna kan lære.

I tillegg kan Albert Banduras (1997) prosesser for økt «self-efficacy» eller mestringstro som Skaalevik og Skaalevik (2005) betegner som begrep, hjelpe til å forstå informantenes opplevelse av økt skoletrivsel som følge av foreldrenes engasjement. Foreldres forventning

som Hattie (2009) beskriver, og Bandura sin «self-efficacy» prosess, kan gi informantene økt tro på egen suksess fordi de ser innflytelsesrike personer i livene deres involvere seg.

#### **4.2 Informantenes beskrivelse av sin egen psykisk helse**

I dette kapitlet skal vi se nærmere på hvordan informantene i denne studien beskriver sin egen helse, hvordan de har det og hva de er opptatt av når det gjelder den psykiske helsen. Av de 9 informantene jeg har intervjuet, uttrykker 6 informanter at de har det bra, at de ikke sliter psykisk og at de trives godt på skolen. Faktorene de beskriver for dette er at de har et godt miljø på skolen, med venner, klassekamerater og et generelt sett godt nettverk. Det kommer frem hos flere av informantene at de opplever trivsel på skolen, og at elvene er sosial med hverandre. Videre legger jeg meg opp i at informantene er opptatt av å beskrive skole som faktor for at de har det bra. De samme faktorene kan og by på utfordringer for andre informanter.

##### **4.2.1 «Min psykiske helse er ganske bra, men jeg har også noen nedturer i blant»**

Generelt har informantene i denne studien det bra med sin psykiske helse. Det er ulike faktorer som utgjør forskjeller mellom informantene. Hva som var bra for en informant betydde ikke at det var den samme faktoren som gjorde den psykiske helsen bra for en annen informant.

«Stig» forklarte at gode venner, å gjøre det bra på skolen og ha en jobb ved siden av er viktig for sin egen psykisk helse, men det er like viktig å kunne balansere alt:

- *Det handler om å både finne en balansegang mellom disse tingene og å skape rom for å bruke mer tid på noe, som igjen gjør slik at jeg får mindre tid til andre ting, og det kan plage meg, hvis det skulle skje.*

For «Ivan» en 18 år gammel elev, var det ikke alltid det som «Stig» beskriver over som er tilfelle:

- *Nei, altså det svinger ganske. Jeg føler jeg har det bra akkurat nå, men til tider når vi har mye prøver og sånn så føler jeg at det blir litt mye. Jeg jobber også på fritiden, så til tider så føler jeg at jeg blir veldig utmattet. Det blir litt mye som skjer. Da klarer jeg ikke alltid å gjøre de rette prioriteringene. Men det er vel sånn det er å være ungdom, det er stressende.*

Hvor «Stig» beskrev faktorer som å ha en jobb utenom skolen er viktig, var det for «Ivan» krevende å ha jobb.

«Rene» på 16 år har andre opplevelser enn guttene over, «Rene» fortalte om en psykisk helse som fremstod som ganske bra, men at det heller ikke var noe som gleder «Rene». Det som ikke vises i analysen er kroppsspråket til «Rene» når han forklarte sin oppfatning av hans psykiske helse og hva som gjør at han har det bra, det fremstod likegyldig når han utdypet:

- *Jeg vil si at min psykiske helse er ganske bra, men jeg har også noen nedturer i blant der jeg kan føle meg ganske nedfor, og øyeblikk der jeg føler meg veldig ovenpå, det kan være veldig opp og ned. Jeg føler jeg har det bra, men det er ikke noe spesielt som gleder meg.*

Dette tydeliggjør forskjeller hos informanter i deres opplevelse å ha det bra med seg selv. Det er ikke alle informantene som synes at de faktorene nevnt over er viktig. De samme faktorene som betyr trivsel for noen elever, betyr utmattelse i perioder for andre informanter. Det som skaper utfordringer eller trivsel hos «Stig» og «Ivan», blir ikke nevnt eller beskrevet hos «Rene».

Helse er definert ikke bare som motsetningen til sykdom, men også som livsoverskudd og-kvalitet (Lorem, 2009). En god helse er ikke kun fravær av sykdom, helse nyanseres og forstås fra flere innfallsvinkler. Den holistiske modellen til verdens helse organisasjon (1979) kan gi et større bilde på hvordan helse defineres som begrep og hvordan man skal forstå informantene sin beskrivelse av helse i denne studien. Helse, og da særlig psykisk helse, og faktorer som påvirker den psykiske helsen er viktig for informantene i denne studien.

#### **4.2.2 Stress i fokus**

Når det kommer til hva som skal forårsake at informantene ikke har det bra, ble det beskrevet av nesten alle informantene at de ikke ville føle på en eller annen form for stress, med andre ord et fravær av stress. I tillegg var fokuset på gode karakterer og arbeidet som skal gjøres på skolen en viktig del av informantenes trivsel. Det kom tydelig frem hos informantene gjennom analysen at de stod ovenfor en stressende periode, både i og utenfor skolen.

For «Stian» utgjorde det sosiale aspektet av skolen en forskjell for hans trivsel i skolen. Det gikk plutselig over fra fokus på det sosiale til å ha fokus på og utdype viktigheten av karakterer:

- *først og fremst, så er det viktig å ha et godt vennemiljø. Men liksom det at man er fornøyd med skolen og slikt, det er mye karakter i det. Jeg er god i mange fag, men i*

*norsk, der er jeg ikke noe god.*

«Stian» fortalte først at det å være fornøyd med skolen, viste god karakter som person før han fortalte videre om sine personlige prestasjoner, som regel hadde han sterke karakterer, men i et fag gikk det ikke så bra, og for «Stian» er ikke det en god ting *«Jeg tenker at det er slikt som påvirker deg mye i livet også går det utover skolen, så det gjør det bare verre. Det er et ork og få dårlige karakterer»*. Jeg kom med et oppfølgingsspørsmål til «Stian» og spurte om hvorfor det er et ork og få dårlige karakterer, «Stian» tok et ekstra pust før han entusiastisk forklarte:

- *ehhhh... nei, altså en karakter vil jo ikke definere hvem du er. De smarte... de dummeste folkene kan få gode karakterer. De smarteste folkene kan også få dårlige karakterer. Karakterene speiler jo ofte sånn generelt sett hva slags kompetanse du har i akkurat det her faget. Det gjør det jo. Altså igjen det speiler jo hvem som jobber veldig mye med skole. Men poenget er at det er ikke alltid de smarte folkene som får gode karakterer. Og de dumme som får dårlig, noe som ikke er sant.*

Jeg tolket «Stian» sitt svar som at han prøvde å forklare at det nødvendigvis ikke var de smarteste som alltid fikk de beste karakterene, men at kompetansen til en elev heller ikke kunne måles gjennom karakterer, men heller tid og innsats hver enkelt elev legger ned i sine forberedelser til en prøve eller til et fag.

«Stig» (18) beskrev hva som skulle til for at han skulle ha det bra med seg selv på en ulik måte til hva informanten over har beskrevet:

- *ehhh, i dag så er det jo viktig for meg at jeg oppnår de resultatene jeg vil på skolen. At jeg klarer å balansere jobb, skole, venner og familie på en god måte. Av og til så føler jeg jo det at jeg bruker litt mye tid på noe og kanskje da litt for lite tid på noe annet. ehhh, det kan jo plage meg litt.*

Det som interesserer meg i beskrivelsen til «Stig» er at han brukte ordet i dag (presens). Hva er det som fikk «Stig» til å forklare seg ved å ta i bruk ordet i dag. Var han ubevisst klar over sin egen generasjon og omtalen de har fått i media, tenkte han selv på karakterpress når han utdypet om faktorer for hva som skulle til for at han hadde det bra? Det er ikke bare resultater på skolen «Stig» nevner, men det kommer først etter bruken av ordet i dag, som får meg til å

analysere den retoriske bruken til «Stig». Dette fordi *Ung i Oslo* 2015 viser et hovedbilde av at det er størst skolestress på slutten av ungdomsskolen, men også på slutten av videregående skolen (Eriksen et.al., 2017). *Ung i Oslo* i 2015 rapporter at det var 45% av guttene som opplevde at de var utmattet, som følge av skolearbeidet.

For «Ivan» (18) stod det autonome i sentrum når han skal forklare hva som skal til for at han hadde det bra med seg selv, før han avsluttet hva som ville vært årsaken for at han ikke hadde det bra:

- *For at jeg skal ha det bra så skal jeg ikke ha det stressende. Da skal jeg ha ting på plass. Da skal jeg øve til prøvene, sånn at jeg får tid, tid til å gjøre det jeg vil. Da har jeg det bra. For det er alltid noe som skjer, og da føler man seg forpliktet til å gjøre noe, men da har jeg ikke de valgene som jeg skulle ønske at jeg kunne hatt. Da føler jeg at jeg ikke har det bra – når jeg ikke får ta frivillige valg. Det er alltid et pes med skole og jobb, så da blir det ikke tid til å være med venner og sånn, og da har ikke jeg det så bra.*

Wilkinson (2008) hevder at hvis stress starter i ung alder, og gjentar seg kan det medføre seg komplikasjoner for den psykiske helsen. Larsen (1996) tar for seg de atferdsmessige virkningene av stress, hvor Larsen ser på travelhet som nokså typisk, som «Ivan» forklarer og som Larsen eksemplifiserer, forsøker en å rekke så mye som mulig og får ofte lite gjort eller en kan og gjøre flere feil i arbeidet.

#### **4.2.3 «Det er et svakhetstegn og bruke helsehjelp»**

«Stig» (18) påpeker at er det tabubelagt og ta i bruk helse og sosialhjelp, fordi det vil bli sett på som et svakhetstegn, og de fleste andre informantene svarer at de kun har brukt rådgiver i form av å bytte fag eller at de har hatt besøk av helsesøster. Én av informantene har brukt psykolog, og henvendt seg til psykolog på eget initiativ, og en annen informant har tidligere hatt PPT (pedagogisk-psykologisk tjeneste). Når jeg spør om elevenes oppfattelse av helsehjelp i skolen, går de fort over på tematikken stress og hva det medfører. Prøver, lekser, venner, familie osv.

Når jeg spør «Stig» (18) om han har brukt skolens helsetjenester, forteller «Stig» at han har på eget initiativ henvendt seg til psykolog. Ikke fordi han har hatt en traumatiserende opplevelse, men av at han tenkte det er en god erfaring og ha med seg, samtidig som han kunne finne ut av om det var noe som plaget ham, som han ikke var klar over.

Ettersom statistikker viser at gutter er dårligere til å oppsøke helsehjelp, stilte jeg et konkret spørsmål ut ifra hva jeg selv har lest på internett og hva min hypotese om bruken av helsehjelp er for gutter, at det er tabubelagt for gutter å bruke helsehjelp som følge av et mannssjåvinistisk illustrert bilde fra gammelt av. Et ledende oppfølgingsspørsmål til «Stig» var om det er for gutter å benytte helsetjenester er tabubelagt. Til det svarer «Stig»:

- *ja, hvert fall for gutter sin del. For min egen del tenker jeg jo at det er flott at de har det tilbudet, men jeg hører jo at andre mener at det er et svakhetstegn og nå vet jo jeg for sikkerhet at det er gutter i klassen og i min kompisgjeng som har benyttet seg av de tjenestene, men som likevel ikke vil prate om det. Det tror jeg at er et av de problemene vi har i dag, at det er vanskelig for gutter, ikke for å erkjenne seg selv, men for å erkjenne at de har et problem. Nettopp fordi de blir ikke akseptert. Du blir jo sett på som et svakhetstegn hvis du ikke greier og takle slike ting selv.*

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten er lovregulert av Helse- og omsorgstjenesteloven (2011) og formålet er «å fremme psykisk og fysisk helse, å fremme gode sosiale og miljømessige forhold, og å forebygge sykdom og skade» (Helsedirektoratet s. 11, 2004). Alle informantene vet om tjenestene som er lovregulert og tilgjengelig for dem, men som tidligere påpekt, viser forskning at jenter i langt større grad er flinkere til å oppsøke helse-og sosiale tjenester (NOVA, 2016) enn gutter. De fleste informantene i studien med unntak av en informant som har oppsøkt psykolog på eget initiativ og har hevdet det er tabubelagt og et svakhetstegn å bruke helsehjelp, utnytter ikke helsetjenestetilbudene som er tilstede. Dette selv om de har utfordringer med den psykiske helsen, i form av stress og særlig skolestress og/- eller skolepress og lite søvn.

Selv om spørsmålet i utgangspunktet tematiserte helsehjelp, var informantene mer opptatt av å uttale seg om stress, og særlig stress i forhold til skole. En informant uttrykker når det blir mye å gjøre, går det utover prioriteringene han tar med tanke på det sosiale. For «Erik» (16) er det ikke det sosiale det står på, heller søvnen og kvaliteten av arbeidet som stresser han:

- *Har vi en stor prøve og jeg vet at jeg ikke har øvet nok kan det bli stressende og at jeg ikke får sove. Fordi da ligger jeg å tenker på det. Også at jeg sitter sent oppe for å øve.*



Han er heller ikke alene om dette. Når de fleste av informantene føler at de ikke får øvd godt nok til en prøve, som følge av at det enten er flere prøver samtidig eller at de har prioritert annerledes, så blir det stressende for dem.

Det er en som uttrykker at man kanskje klager for mye. På spørsmålet om «Aslak» opplever noen utfordringer ved den psykiske helsen i forhold til skolen beskriver han skolen som «*litt stress*». Med dette mente «Aslak» at det er forskjellig måter man håndterer det på. Ifølge ham syter og klager folk over skolen «*da nytter det ikke å sitte og se på Netflix eller høre på musikk når du jobber*», avslutter «Aslak».

«Aslak» (17) sine meninger om dette skiller seg ut fra resten av de andre informantenes meninger. «Aslak» forklarte om hva han mente var enkle grep som kunnen gjøres for å få ryddet opp i hverdagen. Han formidlet at hvis man er disiplinert og sitter seg ned en time eller to hver dag da blir man ferdig med skolearbeidet man har for dagen.

En av de første tingene som gjør elever stresset ifølge kunnskapssenteret for utdanning ([forskning.no](http://forskning.no), 2017) er lekser eller tidspress om å bli ferdig med skolearbeidet. Kristin Børte og Erik Ruud ([forskning.no](http://forskning.no) 2017) ved kunnskapssenteret for utdanning, som satte i gang og undersøkte etter relevant internasjonal forskning over hva som skaper stress hos elever fant også ut at sosiale relasjoner, altså dårlige forhold til medelever eller lærere stresser mange elever.

**4.3 «Generasjon prestasjon», et innblikk av å være ung i dag og utfordringene det medfører**  
Dette underkapitlet tar i all hovedsak for seg «generasjon prestasjon», som medfører seg faktorer som psykisk helse i form av stress, og om karakterer, kroppspress og sosiale medier. Disse faktorene blir beskrevet av informantene som stressorer i deres fortelling om hva fenomenet «generasjon prestasjon» innebærer for dem.

I dette underkapitlet har jeg prøvd å systematisere hva informantene snakker om, intervjuguiden vil ikke samsvare med strukturen i dette underkapitlet, dette er en bevisst handling basert på hva informantene forteller og for å skape en best mulig struktur.

#### **4.3.1 Et noe ukjent begrep**

Som jeg var inne på helt innledningsvis har også «generasjon prestasjon» flere navn. Snøflak generasjonen var en av dem som jeg fikk høre fra en av informantene, med dette mente han at alle skulle være unik på sin egen måte, og å være totalt forskjellig fra andre folk rundt seg.

«Rene» og «Erik» hadde ikke hørt om «generasjon prestasjon» før jeg presenterte begrepet for dem. «Rene» sin oppfatning om begrepet var at det baserte seg på å prestere og gjøre sitt

beste, og at dette kunne gå så langt at det gikk utover den psykiske helsen. «Erik» påstår at foreldrene former et implisitt press, og at foreldres oppdragelse danner grunnlaget for å prestere best mulig.

«Erik er ikke alene om å mene at det er foreldrene som står for presset. «Ivan» (18) deler samme synet, men formulerer seg litt annerledes:

- *Ja, jeg har hørt det før, men ikke akkurat definisjonen på det, men jeg kan vel tenke meg at det har noe med prestasjon i forhold til foreldrene våre. Hvordan vi skal prestere og deres forventninger til hvordan vi skal prestere.*

Dette får meg til å tenke på hvordan faren til «Stian» (18) i stor grad prøvde både å påvirke og gjerne forventet det beste av ham. Noen mener at det kommer fra foreldrene, men hva «Stian» forteller om akkurat dette, gjenspeiler ikke hva de to informantene «Rene» og «Erik» som nevnt over mener. «Stian» sin oppfatning er i større grad annerledes, da han mener at dette presset, det kommer fra vennene, avhengig av hvilket miljø man er i.

«Stig» (18) har hørt begrepet før og beskriver hva han mener «generasjon prestasjon» betyr:

- *ehh mitt inntrykk av begrepet er jo at vi nå lever i et samfunn hvor du kan si at det forventes at alle skal være perfekt, ehh det har jo vært mye fokus på den her serien sykt perfekt, der de tar for seg jenter spesielt da, og deres psykiske helse, kroppspress og sånn. Det tror jeg er et reelt fenomen. Sosial medier tror jeg bidrar i veldig stor grad, ikke bare ser du bilder av flotte modeller, men jeg ser også mine klassevenninner og klassekamerater, hvis de gjør et godt resultat på en prøve, så er det rett ut på sosiale medier, ikke sant, oi weee en 6'er. Og det tror jeg gjør at mange føler at de ikke strekker til og jeg synes på mange måter at det blir dumt fordi at vi er jo ikke alle store teoretikere.*

Her tar «Stig» for seg, i sin beskrivelse av «generasjon prestasjon», hva det innebærer for han og beskriver ovenfor sosiale medier, modeller (kroppspress) og karakterer, som faktorer. Alle faktorene er stressorer for ens psykiske helse, som de blir utsatt for gjennom «generasjon prestasjon». For å forstå «Stig» sin beskrivelse av «generasjon prestasjon» og de faktorene han utdyper, kan vi se til Banduras «self-efficacy» og hans fire prosesser, hvor den andre prosessen er av relevans, som omhandler å observere likesinnede eller dem som vi betrakter som rollemodeller, oppnå suksess, det vil øke ens tro på seg selv og sine egenskaper som vil gjøre at en kan mestre de utfordringer eller aktiviteter en står ovenfor. Selv om «Stig» her

illustrerer det i en negativ kontekst, så kan man forstå det gjennom Banduras fire prosesser for økt mestringstro (self-efficacy»).

«Aslak», har på en sin side en annerledes oppfatning av «generasjon prestasjon». Det er i hans øyne noe som er positivt, at man har et lite press på seg, slik at man ønsker å bidra til samfunnet. «Aslak» mener at det alltid burde være et press, men at det også for mange kan være negative ringvirkninger av dette presset, fordi ikke alle håndterer stress like godt.

Linn Rødevand (2015) er opptatt av hvordan foreldre påvirker ungdommene sine. Rødevand refererer til psykologene Terje Manger og Bjørn Wormnes (2015) som mener at observasjon av en annens atferd har større påvirkning enn hva personen selv forteller. Til dette påpeker Rødevand at:

- *hvis det er slik at foreldrenes handling har større innflytelse enn deres ord, og mange foreldre selv er fanget av prestasjonsjaget, er det rimelig å anta at mange ungdommer opplever et budskap hjemmefra om at gode prestasjoner tross alt er viktigere enn trivsel og glede.*

Denne opplevelsen var ikke uvanlig hevdet lederen av ungdomsbedriften generasjon prestasjon, Håkon Avseth. Den tidligere 17-åringen uttalte den gang da på vegne av flere andre ungdommer i et intervju til avisen Dagens Næringsliv: «Over middagsbordet handler samtalen ofte om karakterer, jobb og prestasjoner. Ikke om du trives og har det gøy» (Gjerde 2015). Det informantene uttrykker er at dette fenomenet «generasjon prestasjon» starter nettopp med foreldrene. Rødevand (2015) trekker inn den kanadiske psykologen Albert Bandura som bruker sosial læringsteori for å illustrere hvordan en kan lære i stor grad ved å observere hva en annen person gjør (via deres atferd). Bandura mener og at hvis man observerte at andres atferd ble resulterer i belønning, kan en motiveres til å utøve samme atferd selv. Ikke helt ulikt hva informantene over deler sitt syn på, når det kommer til hvor dette presset starter.

«Generasjon prestasjon» som fenomen handler ikke bare om å prestere på ett mulig område, men det å prestere best på alle områder: skole jobb, trening, arrangerte aktiviteter og til og med sosiale medier er en arena hvor ting skal fremstå som perfekt. Betegnelsen «generasjon prestasjon» er ment å fange opp at mange av dagens ungdommer opplever at de ikke skal være bra nok, men best (Rødevand, 2015).

#### **4.3.2 «Gutter diskuterer like åpenlyst om kropp, men ikke alltid om sin egen»**

Som en del av «generasjon prestasjon», blir også utseende og kropp en del av denne generasjonen. Informantene har ulike oppfatninger om hva som er viktig når det gjelder kropp, og hvorfor kropp er et tema for dem. Informantene blir spurt om de kjenner andre som kjenner på dette med «generasjon prestasjon» og hva det medfører, det fremkommer at informantene vet om flere som har utfordringer knyttet til «generasjon prestasjon», enn hva dem selv har utfordringer med rundt samme tematikken.

«Aslak» bruker trening for å forhindre stress og han blir stresset hvis han ikke får trent. Det hersker ingen tvil om at trening er et stort fokusområde for «Aslak». Overraskende tydet han ikke at utseende eller det å benke mest var viktig for ham, slik som andre informanter har beskrevet.

«Eirik» forteller om en konkurranse hos andre kamerater og i andre vennekretser, hvor det å løfte mest i benkpress blant annet er et fokus. Det å få nedlatende kommentarer fra andre venner om at man er tynn eller ikke greier å løfte like mye som dem selv er noe som påvirker «Eirik» sine venner, men ikke ham selv. Nedlatende kommentarer eller faren for å skille seg ut er en av grunnene til at en annen informant, «Per» (17) trener. Han vil gå opp i vekt og få litt muskler på kroppen da han alltid har vært tynn, som også har blitt påpekt av foreldre, besteforeldre og søsken.

For «Stig» var «generasjon prestasjon» relevant i forhold til kropp. Han forteller at jenter og gutter diskuterer like åpenlyst om kropp, ikke alltid om sin egen, men gjerne om andres. Da er det fort å føle at man ikke er tilstrekkelig mener «Stig». Når jeg spør om hvorfor han mener at man føler seg utilstrekkelig, utdyper «Stig» (18):

- *fordi når en jentegjeng sitter og prater om hvor stor i kroppen en person var og hvor kjekk han var, så er det noe vi legger oss opp i, altså hva var det som gjorde at han var kjekk, og man tenker gjerne da man selv ikke er kjekk. Du er ikke sånn. Også i forhold til skole, som sagt, folk legger jo ut karakterer de får. Om jeg har gjort det dårlig på en prøve, så irriterer jo det meg, for å se på instagram om de 14 andre som har gjort det bedre enn meg. Ehh, at de andre har gjort det så bra, trykker jo meg ned, for jeg vil jo gjerne være sånn da.*

Samuel Arnstad skriver i et innlegg i dagsavisen ([dagsavisen.no](http://dagsavisen.no), 2016) at kroppspress blant unge menn er et tema som er satt i skyggen over kroppspresset blant jenter. Dette formidler «Stig» i hans utdyping av «generasjon prestasjon» og kropp som faktor. Som Arnstad (2016) skriver i sin artikkel, påstår også at det er like relevant, men diskusjonen offentlig er ikke av samme karakter som den er for jenter.

#### **4.3.3 «Jeg vil ikke føle meg sykt perfekt, men god nok»»**

Det er ikke bare kroppspress som står i fokus. En av informantene mener at gutter og opplever et karakterpress i like stor grad som jenter, men det er ikke et like stort fokus på det som det er for jenter. Ikke nok med at kroppspress og karakterpress er tilstedeværende, men sosiale medier gjør heller ikke virkeligheten lettere.

Når de som er opptatt å fremstå best mulig på flere områder bruker sosiale medier kan det fort bli ekstra utfordrende mener «Stig» (18) som og mener at gutter snakker like åpenlyst om både kropp og karakter som det jenter gjør, her beskriver han nærmere hva som ville skjedd dersom han hadde gjort det dårlig på en prøve:

- *Om jeg har gjort det dårlig på en prøve, irriterer det meg, for og i tillegg se på Instagram om de 14 andre som har gjort det bedre enn meg, så trykker det meg ned. For jeg vil jo gjerne gjøre det bra.*

Martin Covington undersøkte studenters motivasjon og oppnåelse i klasserommet. Covington (1984) mener elever har behov for å verdsette seg selv og forsvare selvverdet hvis det blir truet. Hans teori om selvverd legger vekt på hvordan en trussel mot selvverdet kan innvirke på motivasjonen for læring (Covington 1984). Han argumenterer som nevnt tidligere at personlig suksess og utsøkte prestasjoner har en viktig betydning for selvverdet og for anerkjennelse i det vest-europeiske og amerikanske samfunnet (Skaalvik og Skaalvik, 2005). «Stig» (18) ville ikke ha likt å se at andre hadde gjort det bra på en prøve om han hadde gjort det dårlig. Ifølge Covington (1984) må informanter som «Stig» kunne verdsette seg selv, og beskytte selvverdet om det skulle bli truet. Covington (2011) har eksemplifisert med to studenter (som flere ganger nevnt) hvor «Jill» er en «overstriver», og undergangen til en slik student som «Jill» ifølge Covington, vil at en selv greier ikke å møte egne forventninger eller ha redskapene til å emosjonelt håndtere et «nederlag».

Det er en informant skiller seg ut blant de andre informantene. «Rene» deler sine tanker om temaet og utdyper at han har aldri jobbet for å føle seg sykt perfekt, men han jobber for å føle seg god nok:

- *jeg har aldri jobbet for å føle meg sykt perfekt, men jeg jobber nok for å føle meg god nok. Jeg kunne sikkert jobbet meg til å ha best karakterer, men jeg har valgt selv og heller være sosial og en «average joe» som ikke er topp elev, fordi jeg vil ha tid til venner og familie i fritiden min. I tillegg så vet jeg at til den jobben jeg skal ha, så trenger jeg ikke topp karakter. Men selvfølgelig, hadde jeg visst at det var en jobb jeg ville jobbet med som trengte toppkarakterer, så hadde jo jeg jobbet for å få det, slik at jeg kunne få den jobben jeg ville. Men igjen så ville jo det da gått utover venner og det sosiale da.*

«Rene» minner meg om Phillip som jeg snakket om i innledningen. På ulikt vis har de tatt valg som på en måte gjør at hverdagen ikke lenger blir en slags form for konkurranse eller en fora hvor man skal fremstå som best i alt, uansett hvilken arena.

Sosiale medier er for mange tenåringer et sted man kan fremstille seg på en måte som de føler at de «burde» være og hvor de kan bli sosialt akseptert, noe som i seg selv oppfattes som en stressende faktor og som muligens krever en viss prestasjon fra tenåringene. Skårderud (2014) kaller dette fenomenet for presentasjonsangst.

«Stian» hadde kjennskap til flere som hadde det Skårderud (2014) kaller for presentasjonsangst, hvor de ifølge «Stian» ligger ut et bilde som ikke får nok «likes» eller kommentarer, som gjør at de redigerer det samme bilde for og så ligge det ut på nytt igjen, slik at de kan få flere «likes» og kommentarer, og på en slik måte føle seg mer sosialt akseptert.

#### **4.3.4 «Man må prioritere bort, og ender opp med en skyldfølelse»**

Det fremkommer flere ganger at hvor informantene vet om andre, og da særlig jenter som har denne «livsstilen» med å prestere på alle mulige områder, enn at de selv føler på dette. I dette underkapitlet blir informantene spurt om de kjenner noen som føler på utfordringene som er knyttet opp mot «generasjon prestasjon», men de utdyper og om hva de selv kjenner på.

«Stian» mener at det er jenter som i større grad opplever å måtte prestere best på alle mulige områder, og i tillegg så har de gjerne flere bekymringer samtidig:

- *Du får først beskjed om at du skal være bra trent, så må du gjøre det bra på skolen, så må du ha penger, da må du skaffe deg en jobb slik at du kan dra ut og være sosial. Det er tungt, du har ingen fritid, og du skal greie å balansere alt det her. Klarer du det påvirker det psyken din uansett, for du har ikke tid til å sitte deg ned og gjøre ingenting. Det går enten utover søvn eller fritid, man får ikke slappet av eller være venner. Da må du prioritere noe bort, og ender opp med en skyldfølelse.*

«Ivan» beskrev det litt annerledes enn hva «Stian» gjorde, og fortalte om at det var flere faktorer som påvirket han når det kom til å fremstå som «sykt perfekt». Da han blir spurt om dette er noe han kjente seg igjen, forklarer han at man vil overbevise seg selv at man er god i noe. «Ivan» forklarer at han vil jobbe for seg selv for å vise at han faktisk er god i noe, fordi det gir ham selv en belønning eller en mestringsfølelse. I tillegg har «Ivan» en søster som studerer, hvor han føler han har litt å leve opp til:

- *hvis det går dårlig på en prøve, kan pappa si «ja, men se nå på søsteren din». Og kanskje det er noe småsøsken kjenner mer på av det presset, fordi vi blir sammenlignet med søsken og andre søskenbarn, det skal alltid settes opp mot noe, og da føler man dette presset.*

Det ble tidlig i analysen diskutert viktigheten av foreldres støtte og engasjement for en elev. Her illustrerer «Ivan» utfordringer det medfører seg ved å ha søsken som eventuelt gjør det bedre på skolen enn en selv. En interessant nyanse i diskusjonen rundt foreldres påvirkningskraft hos informantene. Selv om dette underkapitlet omhandler «generasjon prestasjon», så innebærer det også (som nevnt over) andre faktorer. Å ha eldre søsken eller og yngre søsken som får bedre karakterer enn deg selv kan være utfordrende. Å bli påminnet om det av de som skal være dine nærmeste støttepersoner, at en søsken eller søskenbarn gjør det bedre, og at man blir sammenlignet med sine søsken, som «Ivan» forteller, fremstår utfordrende.

«Rene» har to kamerater som er opptatt av dette og som blir ansett som toppeløvere. De tenker mye på det med å prestere best mulig på alt mulig til alle tider. Videre forteller han at det er kanskje og flere jenter som tenker på dette. Som gjerne overtenker eller overpresterer «Hvis de for eksempel får 5+ vil de ikke si hva de fikk fordi de tenker at det er dårlig. Fordi hvis det ikke er best, er det ikke bra nok».

Informantene føler på dette selv eller vet om andre elever som føler på å oppleve seg nødt til å kunne prestere best på alle områder, samtidig. Informantene hevder det er flest jenter som er opptatt av å prestere best hele tiden, noe som også forskning tilsier, men gutter i en viss grad er og opptatt av å ha gode karakterer, opptatt av å trene, jobbe utenom skole, slik at man kan tjene penger for å delta på sosiale arrangementer på ulike arnaer.

Wilkinson (2008) beskriver fem beskyttelseskategorier som kan gjøre det enklere for et individ å håndtere stress, nemlig fysisk beskyttelse, mental beskyttelse, sosial beskyttelse, selvinstruksjon og selvkontroll. Den fysiske beskyttelsen får man gjennom aktivitet og ernæring. Ved å være i fysisk aktivitet og ha et sunt kosthold, vil man skape bedre forutsetninger for seg selv gjennom den fysiske beskyttelsen. Den andre beskyttelseskategorien som Wilkinson (2008) nevner er mental beskyttelse. Her anbefaler Larsen (1996) at man selv tar det Larsen kaller for «mental gjennomkjøring», av situasjoner som kan forårsake reaksjoner hos en selv, og hva det kan medføre til. Larsen sin mentale gjennomkjøring er ikke ulikt hva Maddux (2005) foreslo som en femte prosess til Bandura (1997) sine fire prosesser for «self-efficacy», som handlet om kunsten å visualisere seg selv mestre i en gitt situasjon («imaginal experiences»), på en vellykket måte (Akthar, 2008). Den tredje beskyttelseskategorien til Wilkinson (2008) er sosial beskyttelse. Får en person støtte fra nære relasjoner, regnes det som sosial beskyttelse. Dette kan ifølge Larsen (1996) hjelpe til å møte stress på en bedre måte. Den fjerde beskyttelseskategorien til Wilkinson (2008) handler om hvordan en kan selvinstruere. Det gjør man ved å anvende en simulerende prosess i vår daglige måte å reflektere på, gjennom observasjon som innebærer og se noen utføre en oppgave eller utfordring. Instruksjon som handler om å bli instruert gjennom noe, for eksempel å bli hjulpet med å lære å knyte skoen. Selvinstruksjon handler om å selvinstruere eller å repetere det man har observert og blitt instruert til å gjøre. Automatiske ferdigheter som vil si at en lykkes med å gjøre oppgaven eller utfordringen uten problemer fordi man har observert, fått instruksjon og selvinstruert flere ganger slik at det går automatisk. Den femte beskyttelseskategorien er selvkontroll. Wilkinson (2008) hevder at ved å føle man har kontroll over hendelser som skal forekomme, vil man redusere den stressende virkningen. Wilkinson (2008) henviser til flere metoder for selvkontroll, som kan være nyttig hvis man ønsker å endre spesielle sider ved sin atferd eller reaksjon på mennesker og hendelser. Disse metodene er; observer gjeldene atferd, tenke seg til praktiske tiltak og ha belønning for seg selv. Hvis «Stian» (18) opplever mer kontroll over sine omgivelser som medfører stress, gjennom å



observere gjeldende atferd, tenke seg til praktiske tiltak og ha belønning for seg selv, vil han kunne være bedre rustet mot de stressorene som møter ham.

«Generasjon prestasjon» oppleves subjektivt for informantene. Noen snakket mer om kroppspress og det fysiske utseende, mens andre informanter konsentrerte seg mer om det psykiske og karakterpresset. Basert på det informantene forteller er «generasjon prestasjon» det å kunne prestere om ikke best, så hvert fall godt nok, viktig for de fleste informantene.

#### **4.4 Skole og utdanning**

Dette kapitlet tematiserer skole og utdanning. Informantene i denne studien beskriver hvordan en vanlig skoledag kan være, hva som skaper trivsel og informantene går inn på hva som kan bidra til økt stress i skolehverdagen. I tillegg beskriver hvilket forhold de har til utdanning.

##### **4.4.1 «Det kan være litt mye til tider»**

Det kommer ikke eksplisitt frem hos alle informantene hvorvidt de trives på skolen. De fleste gir uansett ett inntrykk om at rutinen de har i hverdagen, gjør at de trives på skolen. Flere av informantene nevner og at de ofte møter trøtt og sliten på skolen.

«Per» nevner ikke spesifikt at han trives, men det kommer frem i hvordan han ordlegger seg at hverdagene på skolen er ganske kjekke. Særlig når han har en lærer som selv liker å ha det gøy og som han beskriver som kul.

En vanlig skoledag for «Rene» er at han kommer på skolen før timen starter så han kan sosialisere seg med andre klassekamerater eller venner på skolen. Ifølge ham selv er dette en god ting, da føler man seg aldri alene. Men det er ikke alltid det er enkelt å sosialisere seg for «Rene». For når det kommer til undervisning kunne «Rene» tenkt seg og jobbe alene:

- *Det kan være litt mye til tider, hvor man da vil heller jobbe alene. Hadde jeg faktisk sagt til læreren at jeg vil jobbe alene, ville jeg skilt meg ut, jeg vil ikke gjøre det, men helt ærlig om jeg kunne fått valget om å jobbe alene kontra og jobbe med klassen, hadde jeg nok jobbet alene.*

«Ole» (17 år) forteller at en vanlig skoledag for ham er at han til vanlig møter litt trøtt på starten av skoledagen, og gjerne litt umotivert, men etterhvert våkner «Ole» til og gjennomfører dagen. Det kan virke som at motivasjonen bak at «Ole» greier å komme seg

gjennom dagen er at omtrent hver dag har de gym og at han da må ha husket å ta med seg gym-klær til idretts-timene.

Det er ikke bare «Ole» som er trøtt om morgningen. «Ivar» har også utfordringer med dette. Ifølge «Ivar» selv handler det om at han ikke hører klokkealarmen, og at mor eller far må vekke ham flere ganger. Noe tyder også på at «Aslak» også har utfordringer med dette med å sove, ha fått nok søvn eller føle seg uthvilt til skoledag, han ordlegger seg med at han «forhåpentligvis sover godt».

Etterhvert som jeg går igjennom analysen ser jeg at søvn ofte oppleves som noe informantene beskriver at de trenger mer av, men at de må gjøre ulike prioritering som påvirker kvaliteten og lengden av søvn. Å være trøtt tidlig på morgenen er ikke et ukjent problem for guttene i denne studien. Ståle Pallesen som i 2008 var psykologiprofessor ved universitetet i Bergen forklarer at det varierer hvor mye søvn en tenåring trenger. Pallesen henviser til Mary Carskadon som har forsket mest på område, sier at ungdommer trenger et sted mellom 8,3 til 9,2 timer søvn hver natt. Pallesen vet at ungdommer får mindre søvn enn som så, og var med på en undersøkelse blant videregående skoler i Hordaland i 2004, som omfattet 1285 tenåring i alderen 16-19 år. Studien viser at de i gjennomsnitt legger seg 23:30 i ukedagene og står opp 07:05, som Pallesen (2008) mener det betyr de får mindre søvn enn det behovet de egentlig har.

#### ***4.4.2 Lærerenes personlighet og egnethet kan være avgjørende***

Noen av informantene har generelt et godt forhold til lærerne og utdyper ikke noe særlig mer enn det, mens noen av informanter går i dybden av hva de tenker om enkelt lærere eller lærere generelt sett. «Ole» forteller at hver eneste lærer han har er forskjellig fra den andre, men at alle sammen støtter han. Han forklarer videre at lærerne vil at han skal gjøre det bra og at de hjelper til hvis det skulle være behov for det. «Ole» beskriver ikke et negativt bilde på lærerne, men han konkluderer med at noen lærere er gjerne enklere og lære av.

«Stian» har som resten av informantene et generelt godt forhold til lærerne, men det er en ting som tydelig irriterer han. Det la jeg merke til under intervjuet og, stemmen ble mer markant, han ble mer engasjert og uttrykte med kroppsspråket en frustrasjon når han begynte å fortelle om lærerne. «Stian» ser seg lei av det han ser på som en «trynefaktor», hvor «Stian» utdyper med at det foregår i høy grad en favorisering hos lærerne ovenfor elevene. Han selv mener noen av lærerne flinke på å prøve og ikke favorisere, og om man hadde spurt alle lærerne om de gjorde dette, ville de benektet tilfelle.

Selv om forholdet ovenfor lærerne på et generelt grunnlag er bra, finnes det og flere tilfeller hvor elevene jeg intervjuet uttrykker en frustrasjon eller skepsis når det kommer til måten de underviser på. «Stig» er ikke fornøyd med gymlæreren sin. Det kommer av at han uttrykker en urettferdighet i måten læreren går frem på og basert på hvem de er som person.

Det er ikke bare hvordan lærerne er som privatpersoner som har noe å si for elevene, men også om hvordan man legger opp undervisningen sin. Det var en informant som presiserte viktigheten av det å ha en struktur over hva agendaen for det faget var, og hvis det ikke var struktur kunne det resultere i at han ble stresset, han forteller videre at de han har den dårligste relasjon til, er de lærerne som ikke har struktur og de som roter og vimser. «Aslak» påstår at måten en lærer legger opp undervisningen på kan være en påvirkende faktor for det stresset skolen medfører. For «Aslak» er det viktig at det finnes en struktur på det lærerne gjør, så elevene da vet hva de skal gjøre og når de skal gjøre det. Det fant jeg interessant at «Aslak» var særlig opptatt av dette. For utdanningsdirektoratet (2016) skriver på sine hjemmesider at blant annet er oppgavene til lærere og styre organiseringen av klassen som system, gjennom strategier som skaper oversikt og som gir struktur både for eleven og læreren.

Et første inntrykk kan være viktig for en elev, slik at man danner en god eller positiv relasjon til lærerne, men for «Ivan» er det ikke sikkert det alltid er positivt allikevel, skal man tenke karakterer og det presset en god karakter medfører seg.

- *Jeg opplevde i naturfag der jeg fikk 6 på første prøven, de forventer da at du skal være sekser elev. Hvis du var heldig med den prøven, teoretisk sett, og du gjør det dårlig på den andre så kanskje føler jeg de blir litt skuffet, og da presser de deg.*

Forskning fra ungdata (Bakken, 2017) viser at 9 av 10 liker lærerne sine (denne forskningen skiller ikke mellom kjønn). Informantene har et ulikt forhold til lærerne, og at noen har utfordringer hos enkelte lærere, er helhetsinntrykket rundt spørsmålet om hvilket forhold de har til sine lærere, at de har et forhold som gjør at de kan gå til læreren når de har behov for enten hjelp, støtte, bli presset eller om de faktisk må komme med konstruktiv kritikk rettet mot lærerne, er det rom for det også, uten at det medfølger represalier.

Skolen er en viktig arena for forebyggende og helsefremmende arbeid (Schancke, 2012). I opplæringslovens § 9a heter det at alle elever i grunnskolen og videregående opplæring har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringslova 1998). Skolen som arena er en kanal for trivsel, læring og det skal være et

miljø som fremmer et godt fysisk og psykososialt miljø for elever. Derfor følte jeg at det var viktig for oppgaven og få frem hvilket forhold elevene har til lærerne sine. Da lærerne er representanter av skolesystemet og kan ha en viktig faktor for hvorvidt man trives på skolen, eller ikke. Det viste en analyse av internasjonal forskning som Federici og Skaalvik (2013) foretok. Forskningen viser at sosial støtte og følelse av tilhørighet er viktig for elevers motivasjon, uavhengig av kontekst og alder.

Utdanningsdirektoratet presiserer på sine hjemmesider at relasjonen mellom lærer og elev har en betydning for læringsresultater og atferd hos eleven ([udir.no](http://udir.no), 2016).

#### ***4.4.3 «forhold mellom elevene er med på å skape konkurranse»***

Alle informantene unntatt en innleder kort og konsist om at de har et greit forhold til alle elever. Sistnevnte, informanten «Erik» forteller at han har et ganske bra forhold til alle, både de i klassen og andre elever. Han tror midlertidig at jenter har enklere for å stenge ut andre personer, mens guttene er gjerne mer åpne for alle.

Videre handler det stort sett om karakterer og om det er en konkurranse blant elevene. Hos Stian» snur det fort om fra karakter konkurranse til et fokus om kropp og konkurransen rundt kropp og materialistiske ting. «Stian» forteller om noen elever som gnir det inn når de får bedre karakterer enn deg på prøver, og skryter mye av seg selv til andre, både familie og venner på skolen. Ifølge «Stian» er det konkurranse på flere områder, det gjelder også trening og klær og materielle ting. Særlig for guttene, det å se bra ut og ha muskler og fine klær, er det som er viktigst for guttene nå forklarer «Stian».

Det er ikke alle informantene som deler «Stian» sitt syn, eller som trekker frem samme poeng som «Stian». En informant mener at det ikke eksisterer noe konkurranse. «Ivan» forteller at det han selv har et godt forhold med elevene og påstår at det ikke er noe konkurranse mellom elevene når det gjelder karakterer. Et godt forhold til andre elever i klassen er plausibelt en av hovedfaktorene for akkurat det. «Ivan» løfter frem viktigheten av å fokusere på seg selv, som han også mener resten av klassen gjør. «Ivan» forteller om man skulle dele hva man får i karakter, er det ingen som vil rakke ned på dem fordi de fikk en dårligere karakter.

Her følte jeg for å stille et oppfølgingsspørsmål rundt dette temaet, hvor jeg spurte «er det mange som spør, eller som er nysgjerrig»? Selv om «Ivan» først påstår at det ikke er konkurranse, kommer det frem på oppfølgingsspørsmålet at det er en liten konkurranse blant dem som er på samme nivå.

Ifølge Federici (referert i Ingvaldsen og Stankovic, 2017) er det flere ulike mekanismer som bidrar til økt prestasjonspress hos unge. Særlig framhever Federici skolens signaler som en viktig faktor; er det resultatene hos elevene som er viktig for skolen, eller er det forståelse og kunnskap? Disse skolene Federici refererer til som prestasjonsorienterte skoler legger fokus på prøver og resultater hvor resultatene synliggjøres og sammenlignes mellom elever og mellom skoler. Dette er ifølge Federici med på å sende signaler om at det er viktig å prestere og være best.

Konkurranse ble fort hovedfokuset i spørsmålet jeg innledet med, men det ble også presentert noe om trivsel på et mer generelt grunnlag. Det fremkommer en enighet rundt at det totalt sett er et godt sosialt miljø på tvers av hele skolen, men at det også fremstår ulike grupperinger blant elevene på skolen. Likevel er det et inntrykk over at selv om det er grupperinger, kan man sitte seg ned med alle og være sosial, selv om man ikke kjenner personene eller de ulike klassene på skolen. «Per» deler denne totale oppfatningen jeg sitter igjen med basert på hva de fleste informantene sier. Ifølge han selv kan det bli grupperinger, men i utgangspunktet er det ikke helt slik forteller han selv. «Per» forteller at man kan sette seg ned å være i lag med de fleste, spille kort, være sosial og prate med dem. Han påpeker dog at man har stort sett venner fra før og da henger med dem til vanlig.

Som elev må man gjerne by på seg selv, eller gå litt utenfor sin egen komfort sone. Det er ikke kanskje alle som er like mottakelig for det ukjente, altså å være imøtekommande med personer man ikke har møtt før. «Ivan» uttrykker noe bekymringsfullt at hvis man ikke er utadvendt og byr på seg selv, kan det bli ekstra vanskelig for en selv og i det hele tatt få venner og være i lag med. «Ivan» mener det er mange som ikke er flinke til å inkludere andre elever. Har man en egen gruppe å være i lag med, er man «redda» sier «Ivan».

Helsedirektoratet (2015) påpeker selv at skolen representerer en viktig og naturlig fora for barn og unge til å treffe og være med venner. Det skal tilfredsstillende behovet for tilhørighet, som er det mest nærliggende å fremheve når det gjelder medelevers betydning for den enkelte elevs trivsel. Sosiale miljøer kan være viktig for å skape en god trivsel og et godt psykososialt miljø på skolen.

#### 4.4.4 «Fraværsgrensen funker»

Alle informantene blir opphengt i fraværsgrensen og utdyper sine tanker rundt dette. De fleste informantene hevder at fraværsgrensen medfører seg et ekstra press, mens en informant er derimot av helt andre oppfatninger.

«Erik» (16) synes at det blir feil å innføre når det er de som er langtidssyk eller har andre utfordringer som gjør at det blir utfordrende for dem å komme på skolen. «Aslak» (17) resonnerer seg frem til at den er litt upraktisk av og til. Han påstår:

- *at uten videregående er man sjanseløs i Norge i dag. Da er det ikke bra at man har denne regelen som medfører stress, som gjør at elever gjerne kommer på skolen når de er syke, inkludert meg selv».*

«Ivan» (18) forteller at presset om fravær kommer fra lærerne, og at de alltid får melding om å passe på fraværet sitt. «Ivan» mener videre at det skaper et press om å holde seg frisk, og at det ikke er alle som holder seg frisk, fordi de kanskje har flere sykdommer som hindrer dem i og hele tiden komme på skolen. «Ivan» konkluderer til slutt med at karakterpresset det kan man jobbe med, men med fravær kan man ikke det. For man kan ikke presse seg selv til å ikke bli syk, da presser man seg heller til å bli syk. Dette er ikke «Ivan» alene om. Det er derimot en informant som er helt på andre siden av denne skalaen når det gjelder fraværsgrensen. «Stig» (18) er helt på den andre siden av skalaen når det kommer til fraværsgrensen, han synes den er veldig bra og utdyper:

- *Jeg sier ikke dette bare fordi jeg er politisk aktiv, men jeg sier det fordi jeg ser den fungerer. Selvfølgelig har den noen problemer på samme måte som alle andre lover og regler har problemer, men samtidig ser jeg at de som hadde en tendens til å slakke unna skolen i fjor, og som har slakket unna tidligere, de er på skolen nå.*

På landsbasis er det ikke alle som deler samme syn som «Stig». En artikkel på NRK sine hjemmesider (Ibisha, 2016) forteller om ung gutt som sliter med psykiske vansker og er bekymret for hvor lenge læregleden vil vare nå som fraværsgrensen legger et stort press på han. Elias uttaler seg om fraværsgrensen «hvis målet er å redusere skulk så tror jeg fortsatt ikke at det dette er riktig tiltak, fordi det går utover mange flere enn bare skulkerne». Dette er Silje Reme, førsteamanuensis ved Psykologisk institutt, enig i. Hun påstår at fraværsgrensen ikke kommuniserer at systemet ønsker å hjelpe eller tilrettelegge for elevene (Ibisha, 2016).

Statssekretær Magnus Thue, poengterer det som «Stig» mener. Thue mener seg om at det ikke er en løsning å bli hjemme i fra skolen dersom en elev har problemer. Da får ikke skolen muligheten til å følge opp, noe Thue mener at fraværsgrensen legger opp til, nemlig å få tak i elevenes problemer. Han legger og til at det er viktig å huske at fraværsgrensen ikke gjør det ulovlig for elever å være borte fra skolen, men heller sette et tak på hvor mye elever kan være borte uten dokumentasjon (Ibisha, 2016).

#### **4.5 Sosiale medier**

Sosiale medier er noe dagens generasjoner står ovenfor, som våre foreldre og besteforeldre ikke måtte håndtere når de vokste opp. Facebook, Snapchat, Instagram, Twitter, Tumblr, Happn og Tinder er noen av de største sosiale mediene vi har.

Facebook, Instagram og Snapchat er ofte omtalt som de tre store. Det ser jeg også ut ifra hva informantene sier at de bruker. Alle informantene bruker de tre store, mens noen bruker også mindre populære sosiale medier, som Tumblr og Twitter.

Å få en beskrivelse av informantene sitt forhold til sosiale medier er viktig for å kunne kartlegge hva en tenåring på den videregående skolen anser som et normalt forhold til slike medier. I tillegg skaper det en forståelse av hva, hvordan og hvorfor tenåringene har et forhold til sosiale medier.

##### **4.5.1 «Alle bruker sosiale medier»**

Alle informantene i oppgaven bruker sosiale medier. «Rene» (16) beskriver viktigheten av å føle seg oppdatert, for og få med seg hva som skjer seg rundt ham, og det å være en del av andre sitt liv. Dette er noen av grunnene til at han bruker sosiale medier. «Rene» understreker også faren for å skille seg ut, om man ikke bruker sosiale medier. Avslutningsvis forteller «Rene» med et lite glimt i øyet at *”det er jo underholdning”*.

Å ta del i andre sitt liv er også viktig for «Aslak» (17). I tillegg til de nevnte sosiale mediene tar han også i bruk tjenesten Skype. På den måten kan han ha kontakt med kjæresten sin som ikke studerer eller bor i Norge. For han er sosiale medier en lettere måte å holde kontakten med folk på.

«Erik» (16) var mer opptatt av sosiale medier av andre grunner enn hva majoriteten av informantene var. «Erik» tok i bruk sosiale medier fordi *«alle andre gjør det»*. Det virket som at han følte på et press om å bruke sosiale medier fordi alle andre gjør det. Dette gjenspeiler

det han svarer på spørsmål om hvorvidt han kunne klart seg uten sosiale medier. Til dette svarer «Erik» at:

- *Det kommer an på, hvis jeg var den eneste som ikke brukte sosiale medier, så hadde jeg kanskje blitt sett rart på. Men hadde alle sluttet å bruke det, hadde det ikke vært noe problem».*

Her kommer det frem at det handler mer om å gjøre det majoriteten gjør, for å unngå og som «Erik» sier, «å bli sett rart på».

Petter Bae Brandtzæg (2017) gjorde en studie over flere år som viste at sosiale medier gjør det lettere å holde kontakten med folk de allerede hadde kontakt med, som nære venner og familie. Sosiale medier er en lavterskel form for kommunikasjon mellom mennesker [forskning.no](http://forskning.no) (2017).

Ida Kvittingen er journalist for [forskning.no](http://forskning.no) (2017). Hun har tatt for seg flere amerikanske og kanadiske studier som viser at det er stort sett de mannlige brukerne av sosiale medier som gjerne føler seg mer ensomme. Det støtter utsagnet til både «Erik» og «Rene», om at man vil ikke føle seg utenfor majoriteten. De vil ta del av noe større og heller ikke være dem som ikke bruker sosiale medier.

#### **4.5.2 Sosiale medier – «likes», kommentarer, status og følgere**

Informantene i denne studien har ulike meninger om hvorfor de mener at sosiale medier påvirker dem. «Stig» ble engasjert og var reflekterende når han beskriver hvordan han opplever sosiale medier og hvordan det påvirker hans psykiske helse. Det fremkommer tydelig at dette er et område som «Stig» interesserer seg for:

- *Du ser hvor fint alle angivelig har det. Også ligger du selv kanskje på sofaen og slakker og fikk en 3'er på en prøve samme dag, mens «fienden» din ligger ut treningsbilder og at han fikk en 6'er samme dag. I tillegg bestiller «fienden» mat og champagne til mye penger, og at jeg da ligger på sofaen og føler meg elendig (...).*

Videre i svaret kommer det et skifte i fokus for «Stig». Det går fra karakterer og dyr mat og drikke til et fokus om kropp og trening. «Stig» kjenner gutter som gjerne kan ta opp Instagram sin på en fest, for og vise jenter hvem de egentlig er, i stedet for å snakke med dem. Det ville ikke «Stig» gjort selv, han ville gjort det på den gamle måten og ikke vise til en fremmed jente disse sykt perfekte bildene fra instagram.



I tillegg til at fokuset skifter til kropp og trening, ligger jeg merke til at «Stig» snakker implisitt om selvtillit og psykisk helse. Det virker for meg som at dette er noe «Stig» bryr seg om, som jeg får inntrykk av at temaet står han nært gjennom måten han artikulerer på og hvordan kroppsspråket er gjennom det temaet.

Flere informanter kommer innpå temaet om kroppsfokus, trening og karakterer når de skal beskrive hvordan sosiale medier henger sammen med «generasjon prestasjon». For «Ivar» handler det mye om status, og at guttene selv er med på å skape dette presset, men de er ikke alene om å skape det:

- *Det er mange som sier at det er et sterkt press hos jenter, men jeg vil også si at jeg føler det er et ganske stort press hos guttene og. Det vil alltid være slik at når jenter viser et bilde av en gutt som ser veldig bra ut og andre jenter også synes det, vil det skape et press hos guttene for å trene og spise slik at man kan se fysisk bra ut. Jeg tror det er status som gjør det, for det er status og ha visse typer klær, eller at man ser bra ut. Veldig mye av det handler om status.*

«Ivar» påpeker at det handler om hvem som har status og hvem som ikke har det. Hvem har visse typer klær, hvem har brukt mange timer i gymmen og trent seg stor og sterk. Han selv mener at presset er like stort hos gutter som for jenter. Dette får meg til å tenke på Phillip (Steinum, Lysvold & Jacobsen, 2015), som jeg snakket om i innledningen, som flyttet fra Asker til Saltdal for å komme unna nettopp dette presset som «Ivar» snakker om.

På samme spørsmål kan «Stian» fortelle om venner som oppfører seg på en slik måte at når folk ikke gratulerer de med dagen på facebook, blir de helt ute av seg. Han forteller videre at når det gjelder sosiale medier, så er dette med «likes» og kommentarer, med på å avgjøre hvor godt folk liker deg, på bakgrunn av hvor mange «likes» man får. Derfor blir det sett på en god ting å få mange «likes».

«Rene» opplever det slik at får man flere «likes», blir det enklere å få kontakt med folk. For han er det viktig å være en del av sosiale medier og å få flere følgere. Det å få kontakt med folk er viktig for flere av informantene. «Per» forteller først at han ikke ønsker å oppnå noe, før han tar seg litt betenkningstid og forteller «å kanskje få litt flere venner». Det var ikke det at han ikke hadde venner fra før, men med sosiale medier hvor folk legger hverandre til på sosiale medier, er det for han en mulighet til å bli kjent med flere på. «Erik» på sin side var litt ambivalent rundt hva han trodde man kunne oppnå ved å bruke sosiale medier. Først forteller

han at man ikke kan oppnå så mye, før han senere forteller at man kan oppnå status hos andre folk ved å bruke sosiale medier.

Huffingtonpost (Almendrala, 2016), en nettavis i USA, har en artikkel som omhandler forskning rundt hvorfor «likes» er viktig for tenåringer. Det er University of California, Los Angeles som står for forskningen. Forskerne der fant ut at «likes» har en kumulativ effekt. Når venner eller familie liker et bilde, var sannsynligheten større for at tenåringene selv ville like bilde, uavhengig av innholdet på bildet. Instagram og likes vil i følge forskningen «lyse opp hjernen» Forskerne ved UCLA hadde scannet hjernene med en MRI maskin, som observerte at visse bilder stimulerte deler av hjernen. Det Forskerne blant annet påpeker er at sosiale medier: “(...) *it provides a quantitative measure of peer approval in terms of the number of likes one can earn in a single post*». Det er psykolog Willy-Tore Mørch enig i. Han forteller til NRK ([nrk.no](http://nrk.no), 2017) om hvor viktig det er for enkelte ungdommer og publiserer seg selv på nettet:

- *For å opprettholde et godt selv bilde så trenger de likes hele tiden, dermed legger de ut bilder eller tekst for å få bekreftet de positive tilbakemeldingene, og kommer det negative tilbakemeldinger kan det ramme hardt hos noen ungdommer.*

Informantene deler et ulikt bilde på hvor viktig eller uviktig dette med «likes» er. Noen er mer opptatt av kommentarer, mens en informant overhodet ikke bryr seg om likes i det hele tatt. Det forskerne ved UCLA har kommet frem til er at sosiale medier ikke nødvendigvis er en dårlig ting, men at det kommer helt an på hva medlemmer av familien eller venner liker eller poster på sosiale medier.

### **5.5.3 «Det er greit med sosiale medier»**

Hvordan opplever informantene sin egen bruk av sosiale medier? Det var som ventet ulike grunner til nettopp hvordan de opplever sin egen bruk. «Stian» forteller at han selv har et avslappet forhold til sosiale medier, men at han har venner som ikke har et like avslappet forhold:

- *Jeg har da venner som jeg har opplevd at de ringer meg eller sender meg en melding fordi de ikke har fått svar på Snapchat. Jeg hadde en kompis som ringte kl 03:00 om natten for å si at vi holdt på å miste streaken våres på snapchat. Folk klager over at man ikke svarer, fordi de ikke vil miste streaken sin, det er ofte et stress (...).*

For «Stian» var det et stress moment at venner hadde et annerledes forhold til sosiale medier. «Stian» så på sosial medier som noe avslappende og betraktet det som et tidsfordriv, særlig hvis han kjedet seg.

Sosiale medier opplevdes som et «must» for «Aslak», fordi han var avhengig av sosiale medier for å kunne holde kontakt med kjæresten. I tillegg påpekte han at det kan være greit å ha kontakt med kompisene, hvis de spør om å finne på noe. Ellers foretrekker «Aslak» og ringe eller sende sms. «Aslak» har kanskje ikke det samme forholdet til sosiale medier som majoriteten av informantene har. Det virker på «Aslak» som om dette oppstyret rundt sosiale medier, «likes», kommentarer og at man skal vise hvor perfekt man har det, ikke appellerer til «Aslak». Det blir bekreftet når han hører spørsmålet og hvordan han fremlegger seg. For han virker ikke sosiale medier som noe han ønsker et forhold til, for utenom å holde kontakt med kjæresten og venner.

«Per» legger ikke skjul på sitt forhold til sosiale medier. Selv om han holder på med mobilen hver dag, mener han selv at han ikke har noe verre forhold til sosial medier enn det andre har. Telefonen er hyppig brukt i løpet av dagen, enten det er for å være aktiv på sosiale medier, surfe på internett eller se på videoer på youtube. Men viktigst av alt er å kunne vedlikeholde kontakten med venner. Da er det som han selv sier «greit å ha den der telefonen».

Over ses beskrevet tre tenåringer som er aktiv på sosiale medier, men i ulik grad og de har en ulik oppfatning av hvordan de bruker telefonen og hvilket forhold de har til sosiale medier. Vi får dermed noen kontraster blant informantene i opplevelsen av eget forhold til sosial medier. En informant som ble litt reflekterende i sin oppfatning om dette forholdet til sosiale medier. «Ivan» spør undrende når han resonnerer rundt spørsmålet, hva har man egentlig gjort i løpet av en dag, der man ligger, klar for å sove. For dagen ville ikke vært noe annerledes om man hadde vært på sosiale medier eller ikke. «Du går gjennom instagram bare for å se på morsomme bilder og sånt. Det er ikke noe hensikt i livet ditt, du har et tidsfordriv, noe å gjøre». «Ivan» ser på sosiale medier som en måte å underholde seg selv, noe flere av de andre informantene også oppgir som grunn. Det forteller også «Ole». Han bruker kun sosial medier for å underholde seg selv, og forteller videre at det er ikke noe mer spesielt enn det.

Informantene har subjektive forhold til sosiale medier. For de fleste er det et tidsfordriv, eller en form for sysselsetting, men det er også flere grunner til for å ha et forhold til sosiale medier. Kontakt med kjæreste eller venner virker å være den mest betydningsfulle grunnen for informantene. Mens for noen er det og et tidsfordriv, hvor forholdet til sosiale medier kan

påvirkes av hvilke venner man har og hvorvidt de har et mer anstrengt forhold til sosiale medier.

Ungdata ([ungdata.no](http://ungdata.no), 2017) har sammen med NOVA kartlagt ungdomsskole og videregående skole elever sin bruk av sosiale medier. De viser til at tenåringsgutter på videregående skole bruker mindre tid på sosiale medier enn det jenter gjør. Selv om «Per» er en av de informantene som bruker sosiale medier mest, så har generelt jenter i samme alder et høyere forbruk av timer på sosiale medier enn gutter

#### **4.5.3 En tid uten sosiale medier?**

Til sist i intervjuet spurte jeg hvorvidt informanten hadde klart seg uten sosiale medier. Etter litt betenkningstid er alle informantene enig om at de kunne klart seg uten sosiale medier, men at det finnes unntak.

For «Erik» hadde det ikke vært noe problem å slutte med sosiale medier, men hvis det var bare han som hadde gitt opp sosiale medier, er han redd for at folk ville sett rart på han. «Stian» deler samme oppfatning, han forteller at han hadde klart seg uten, men ville savnet det ganske fort hvert fall hvis andre fremdeles hadde sosiale medier.

For «Stig» har det aldri vært et problem å legge fra seg mobiltelefon da familien har en hytte hvor telefondekningen er bra. «Stig» utdyper:

- *ja, jeg kunne klart meg uten. Jeg pleier å dra på hytten for meg selv, hvor det ikke er dekning på mobilen, da kan jeg gjerne dra dit hvis jeg ikke har jobb da. Jeg sitter med lekser, eller gjøre noe praktisk rundt hytten. Det synes jeg er terapeutisk. Det er med andre ord ikke noe problem for meg å være uten sosiale medier.*

«Aslak» har andre meninger rundt hvorvidt han hadde klart seg uten sosiale medier. Dette motsier litt i forhold til hva han har uttalt tidligere om sosiale medier. «Aslak» utdyper på spørsmålet om han hadde klart seg uten sosiale medier:

- *Nei det tror jeg ikke. Fordi at, eller ja egentlig kan man snakke på telefonen, det er greit, men jeg synes instagram er ganske praktisk. Man kan følge masse ting man er interessert i, om du er glad i sport, får du masse sport. Liker du og følge med på nyheter, får man nyheter.*

Som de andre informantene er «Ivar» sikker på at han kunne klart seg uten sosiale medier. Han begrunner det med at han liker å gjøre ting ute, og at han av den grunn ikke har noe behov for sosiale medier, før han supplerer «*jeg tror at samfunnet kunne vært en mye bedre*

*plass å være i, hvis ikke «alle» var opptatt av sosiale medier og hatt det presset sosiale medier medfører. På hverken skole eller hvordan man ser ut».*

Seks ungdommer i Telemark utgjorde et prosjekt hvor de skulle klare seg uten sosiale medier i en uke (Nrk.no, 2017). Der kunne ungdommene fortelle om at de merket raskt endringer til det bedre etter å ha vært uten sosiale medier. Det viste seg at av alle ungdommene som var med på prosjektet, var det hun som brukte sosiale medier mest som syntes at det var deilig å slippe unna alt presset som vises på sosiale medier.

Ifølge Bakken (2017) er dette en økning fra årene før, som og videre indikerer at stadig vekk bruker tenåringer både i ungdomskolen og på videregående mer tid bak en skjerm. Selv om noen av informantene sier at de kan klare seg uten sosiale medier, viser forskning at tenåringer tilbringer mer tid enn før bak en skjerm.

## **5.0 Avslutning**

I dette kapitlet vil jeg oppsummere studiens funn, før jeg avslutningsvis reflekterer over oppgavens resultater. Et formål med studien er at den skaper eller åpner en bredere interesse for temaet som har blitt presentert i denne studien.

### **5.1 Hvordan beskriver tenåringsgutter i den videregående skolen å være ung i dag?**

Funnene i analysen tyder på at gutter opplever samme utfordringer som jenter gjør, slik forskning postulerer. Selv om det er påvist at gutter i mindre grad har disse utfordringene, så viser informantene i denne oppgaven gjennom deres beskrivelse av hva det vil si å være ung i dag, og at de har samme utfordringer som jenter.

Et av hovedfunnene i analysen er omfanget av stress i hverdagen til tenåringsguttene. Dette gjelder særlig i problematiseringene om den psykiske helsen, temaet «generasjon prestasjon» og hva «generasjon prestasjon» vil si for informantene, skole og utdanning og til slutt hva sosial medier medbringer.

#### **5.1.1 Hvordan beskriver informantene i oppgaven sin psykiske helse**

Informantene i denne studien beskriver sin psykiske helse som generelt bra, men at det er utfordringer knyttet til den psykiske helsen. Utfordringene oppleves som individuelt hos informantene i denne studien, men fellesnevneren hos informantene er stress, og beskrivelsen av hvordan stress påvirker informantene i oppgaven.

Psykisk helse kan ofte være preget av internaliserende vansker som ikke synes utenifra. Stress, slik som informantene beskriver i oppgaven, kan være en internaliserende vanske, som ikke synes fra dem som står rundt. Selv om det er tegn og symptomer ifølge Wilkinson (2008), så er stress noe som kjennes først i hodet eller kropp, men som og kan utløse fysiske reaksjoner i form av økt hjerterytme, puls, svette og vannlating.

Studier gjort av «ungdata» (Bakken, 2016 og 2017) viser at gutter er dårligere til å oppsøke helsehjelp enn hva jenter er, selv om gutter i denne studien beskriver utfordringer knyttet til psykisk helse, og da særlig stress, bekrefter informantene i denne studien det forskning postulere, at gutter dårligere enn jenter til å oppsøke hjelp.

### ***5.1.2 Hvordan beskriver informantene sitt forhold til fenomenet «generasjon prestasjon»***

En informant i denne studien beskrev «generasjon prestasjon» som at en skal prestere best på alle områder, om det er skole, jobb eller idealet om en perfekt kropp, så er ikke målet å være god, men best. Informantene i denne studien beskriver og forskjeller over hva som er viktig for dem og hvorfor. Hvor trening er viktig for en informant, er det å ha en jobb utenom skolen viktig for en annen. Likheten for dem alle er at det blir vanskelig å balansere alt sammen, som igjen utløser stress hos den enkelte.

«Generasjon prestasjon» har fått flere betegnelser på seg, en informant i denne studien nevnte «snøflak generasjonen», et begrep jeg ikke har hørt før informanten beskrev det. I tillegg er det blitt nevnt i annen forskning, artikler på nett eller studier om ulike betegnelser for «generasjon prestasjon»: «curling generasjonen»,

### ***5.1.3 Hvordan beskriver informantene sitt forhold til skole og utdanning***

Når det gjelder temaet skole og utdanning, kommer det frem i analysen at informantene i oppgaven er opptatt av karakterer først og fremst, som igjen resulterer i det Bakken (et.,al 2017) kaller for skolestress. Andre faktorer som er viktig for informantene er det sosiale miljøet, hvor guttene i denne oppgaven formidler et inntrykk at det er enklere å sosialisere seg når man er gutt. Relasjoner til lærerne er viktig for elevers trivsel og læring. På generelt grunnlag virker tenåringsguttene i denne oppgaven å være fornøyd med lærerne på sine skoler, men at det fins enkelte unntak. Selv om det er noen unntak hvor informanter uttrykker sin misnøye, beskriver informantene lærere som gir støtte og legger opp til trivsel i skolehverdagen.

Karakterer, særlig karakterer en ser medelever eller en konkurrent får, som er bedre enn ens egen, gir ubehagelig følelser hos en informant. Det gir et dårligere selvbilde som er med å forårsake ulike former for stress knyttet til både skole, selvverdet og sosiale medier om det er der man ser sine medelever eller konkurrenter har bedre karakterer.

Unge i dag tar stadig høyere utdanning ifølge Hammer og Hyggen (2013). Informantene i denne studien har ulike oppfatninger av utdanning og viktigheten av den. Positive endringer som det å ta høyere utdanning kan forårsake stress som følge av de må flytte fra hjembyen eller hjemstedet sitt til en annen by, hvor man ikke kjenner noen.

#### ***5.1.4 Hvilket beskriver informantene sitt forhold til sosiale medier***

Alle informantene i oppgaven bruker sosiale medier. Noen bruker litt flere sosiale medier enn andre, men Facebook, Snapchat og Instagram er representert hos alle informantene.

Informantene i oppgaven blir bedt om å beskrive deres forhold til sosiale medier. Noen informanter oppgir et stressende forhold hvor blant annet informant «Stian» kan bli vekket på natten, fordi han og en kamerat er i ferd med å miste «streaken» sin. Samme utfordring beskriver «Erik». «Erik» beskriver det som stressende hvis man er i ferd med å miste streaken på snapchat. Det som var noe overraskende var om informantene kunne klart seg uten sosiale medier, og det kunne samtlige informanter i denne studien klart, så lenge de ikke var de eneste som sluttet å bruke sosiale medier.

Tilgangen til smarttelefoner og i nyere tid, de siste 11-12 årene har sosiale medier ført frem nye utfordringer på banen, blant annet «likes». «Likes» eller kommentarer kan som forskning fra USA viser, ha en positiv effekt på hjernen, men som en informant antydnet gir sosiale medier utfordringer knyttet til den psykiske helsen og det blir beskrevet som stress for noen av informantene i studien. Å bli vekket kl 03.00 på natten for miste «streaken» sin på snapchat ødelegger kvaliteten på søvn, som går utover informantens evne til fungering på skolen, ifølge Pallesen (2008).

#### ***5.2 Drøfting av oppgavens funn***

Jeg sitter ikke igjen med en fasit på hva og hvordan vi kan løse denne utfordringen samfunnet nå står ovenfor, men jeg sitter igjen med en del spørsmål i forhold til hva informantene har beskrevet. Disse spørsmålene omhandler en ansvarliggjøring for flere parter; foreldre som

påvirkningskraft, samfunnet som helhet, skolen som arena og lærere som relasjonsbyggere og til slutt individet selv. Hvilke gjennomførbare grep kan vi gjøre for å forebygge stresset informantene beskriver i oppgaven? Kan vi enkelt peke en fing på en aktør i samfunnet, eller har vi som samfunn et overordnet ansvar om å sammen håndtere de utfordringene som informantene beskriver i oppgaven? Hvis skolen som arena kan få et økt fokus på å lære elever om psykisk helsen, som vil innebære et løft på kunnskapsnivå når det gjelder den psykiske helsen. Hvor man fokuserer ytterligere på stress som faktor i den psykiske helsen, så kan skolen som aktør gi fremtidige tenårings elever flere verktøy til å møte utfordringene som er blitt beskrevet i denne oppgaven.

Oppgavens problemstilling var: *«Hvordan tenårings gutter i den videregående skolen beskriver det å være ung i dag»*. Informantene beskriver ut fra analysen, en generasjon som er sårbar for ulike former for stress og problematiserer hva det stresset medfører seg. Dette gjelder uansett hvilken arena det gjelder, om det er skole eller sosiale medier, og som Skaugen (2015) i sin hovedoppgave sier, så har dem som blir omtalt som «generasjon prestasjon» av Skaugen selv, og informantene i denne oppgaven, hatt en annen oppvekst enn tidligere generasjoner. Informantene i denne oppgaven beskriver seg selv som en stresset generasjon

#### **5.4 Veien videre**

Jeg håper fagpersoner, særlig innenfor skole og psykisk helse, kan ta for seg lignende problemstillinger å løfte opp og utforske videre rundt gutters utfordringer til de temaer som har blitt problematisert og beskrevet av informanter i denne studien. Gutter sine utfordringer forekommer i mindre grad enn jenter sine som forskning antyder, men skal det bety at vi skal ignorere dem?



## 6.0 Litteraturliste

Aftenposten.no – ”snapstreak gjør deg til en av de kule” (2017) [Internett] Tilgjengelig fra: <<https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/9apQ9/Snapstreak-gjor-deg-til-en-av-de-kule-Naer-jeg-sliten>> [Lest 09.02.19]

Akthar, M (2008) – Banduras 4 sources of self-efficacy [internett] Tilgjengelig fra: <<http://positivepsychology.org.uk/self-efficacy-definition-bandura-meaning/>> [Lest 22.11.18]

Amundsen, B. (2017) Forskning - Dette gjør elever stresset på skolen [Internett] Tilgjengelig fra: <<https://forskning.no/barn-og-ungdom-psykologi-skole-og-utdanning/2017/06/dette-gjor-elever-stresset-pa-skolen>> [Lest 10.06.2018]

Antonovsky, A. (1991) *Helbredets mysterium* København. Jossey-bass, inc., Publishers

Arnstad, S. (2016) *ja visst finnes det kroppspress blant gutter* [internett] Tilgjengelig fra <<https://www.dagsavisen.no/nyemeninger/ja-visst-finnes-det-kroppspress-blant-gutter-1.785260>> [Lest 01.06.2018]

Bakken, A (2018) Nasjonale resultater [Internett] Oslo, NOVA - Rapport 8/18 Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Tilgjengelig fra: <file:///Users/andearnestad/Downloads/Ungdata-2018.%20Nasjonale%20resultater%20(1).pdf> [Lest 10.09.2018]

Bakken A, Frøyland, L.R og Sletten, A. M (2016) *Sosiale forskjeller i unges liv, hva sier ungdata-undersøkelsene?* [internett] Oslo, NOVA- rapport 3/16 Høgskolen i Oslo og Akershus. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Tilgjengelig fra: <file:///C:/Users/29437/Downloads/Sosiale-forskjeller-i-unges-liv-NOVA-Rapport-3-2016-18-april-.pdf> [Lest 03.07.17]

Bakken, A og Sletten, A. M (2016) *psykiske helseplager blant ungdom - tidstrender og samfunnsmessige forklaringer* [internett] Oslo, NOVA Notat 4/16 Høgskolen i Oslog og Akershus. Norsk institutt for forskning om oppvekst velferd og aldring. Tilgjengelig fra: <file:///Users/andearnestad/Downloads/Web-Utgave-Notat-4-16.pdf> [lest 10.09.2018]

Bandura, Albert (1997): *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman

Barnes, R. (2005) *Success study for degrees: third edition*. London and New York: Routledge.

Bufetat (2016). Forventningspress hos barn og ungdom. Hentet 5. april 2017 Tilgjengelig fra: < [https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Hverdagsliv/Forventningspress\\_hos\\_barn\\_og\\_ungdom/](https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Hverdagsliv/Forventningspress_hos_barn_og_ungdom/) > [lest 04.06.2018]

BUFDIR (2017) Oppvekststatus [internett] Tilgjengelig fra: [https://www.bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Oppvekst/#heading7982](https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/#heading7982) [lest 29.05.2018]

Cannon, W. B. (1932). The wisdom of the body. Norton New York

Connelly, L. M. (2010). What is phenomenology? MedSurg Nursing, 19(2), 127.

Covington, Martin og Berry, Richard (1976): Self-worth and school learning New York: Holt, Rinehart and Winston

Covington, M. (1984) The Self-Worth Theory of Achievement Motivation: Findings and Implications. The elementary School Journal, 85, s. 5-20.

Covington, M. (2011) Why some students learn and (sometimes) don't learn [Internett] Tilgjengelig fra: < <https://gsi.berkeley.edu/programs-services/hsl-project/hsl-speakers/covington/> > [Lest 20.12.2018]

Dalen, M. (2010). Master in Philosophy in Psychology Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

Drevon, C.A & Blomhoff, R. (2012) Mat og medisin. Cappelen Damm Høyskoleforlaget. Kristiansand.

Engene, L. (2014) Sosiale medier og kroppshysteri. Universitetet i Oslo [Internett] tilgjengelig fra:< <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/40537/Masteroppgave-2014-Line-Engene.pdf?sequence=1&isAllowed=y> > [lest 12.06.2018]

Eriksen, I.M., Sletten, M.A., Bakken, A. & Soest, T.V. (2017) *Stress og press blant ungdom*. [Internett] Oslo, NOVA-rapport 6/17 Høgskolen i Oslo og Akershus. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Tilgjengelig fra: <file:///C:/Users/29437/Downloads/NOVA-Rapport-6-17-Stress%20og%20press-blant-ungdom-nettutgave.pdf> [Lest 18.08.17].

Fosheim, T. (2017). Facebook når to milliarder i løpet av året. iTavisen 2. februar 2017 [internett]. Tilgjengelig fra: < <https://itavisen.no/2017/02/02/facebook-nar-2-milliarder-brukere-i-lopet-av-aret/> > [lest 20.03.2018].

Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG), 2011 [Internett] tilgjengelig fra: < <http://www.fug.no/getfile.php/1778724.1542.xqrdubtuw/forskning+om+foreldrenes+betydning.pdf> > [lest 04.06.2018]

Fuglseth, K & Skogen, K (2006). Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk - Design og metoder. Oslo: Cappelen Akademisk.

Gjerde, A.S. (2015, 7. Mai) Oppdrar Foreldrene - Dagsavisen [Internett] Tilgjengelig fra: < <https://www.dn.no/talent/2015/05/07/2152/Skole/oppdrar-foreldrene> > [Lest 10.06.2018]

Gjernes, T. (2004) Helsemodeller og forebyggende helsearbeid [Internett] Tilgjengelig fra:< <http://www.forebygging.no/Artikler/2007-1998/Helsemodeller-og-forebyggende-helsearbeid/> > [Lest 22.11.18]

Grønli, K.S (2008) - Mer opplagt med sen førstetime [internett] Oslo. Forskning. Tilgjengelig fra: < <https://forskning.no/forebyggende-helse-helsepolitikk-samfunnsmedisin-sovn-barn-og-ungdom/2008/12/mer-opplagt-med-sen> > [lest 24.07.2018]

Gyldendal, norske forlag (2011) – Grunnleggende sykepleie [internett] Tilgjengelig fra: < [https://issuu.com/gyldendalnorskforlag/docs/grunnleggende\\_sykepleie/34](https://issuu.com/gyldendalnorskforlag/docs/grunnleggende_sykepleie/34) > [lest 20.11.18]

Hammer, T. & Hyggen, C. (2013). Ung voksen og utenfor – Mestring og marginalitet på vei til voksenlivet. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag.

Helsedirektoratet. (2004). Kommunenes helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons og skolehelsetjenesten. Veileder til forskrift av 3.april 2003 nr. 450. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2015). Trivsel i skolen [Internett] Tilgjengelig fra: < <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/970/Trivsel%20i%20skolen%20I%20S-2345.pdf> > [Lest 06.06.2018]

Hildebrandt, S. (2009) Søvn bryter ned giftstoffer i hjernen. [Internett] Tilgjengelig fra: < <https://forskning.no/sovn/2009/03/sovn-bryter-ned-giftstoff-i-hjernen> > [Lest 19.10.18]

Hjortsø, L. (1998) Greske guder og helter. Norge, Valdres trykkeri.

Ibisha, A (2016) - *Jeg har lyst på utdanning, men med fraværsgrensen kan det bli vanskelig*. [Internett] Tilgjengelig fra: < <https://www.nrk.no/nordland/psykisk-helse-og-fravaersgrense-1.13122144> > [Lest 07.06.2018]

Ingvaldsen, K. & Stankovic, U. (2017) - En kvalitativ studie om hvordan prestasjonspress kan sette føringer på videregående elevers innsats og motivasjon i skolen. Universitetet i Oslo [Internett] tilgjengelig fra: < <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/58175/Elevers-opplevelse-av-prestasjonspress-og-motivasjon-i-videreg-ende-skole.pdf?sequence=1> > [Lest 06.06.2018]

Jacobsen, J. (2016) uio.no/psykologisk-institutt.no [Internett]. Tilgjengelig fra: < <https://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2011/kroppsbilde.html> > [Lest 20.03.18].

Jakobsen, H. Ø. (2013). Én av tre tenåringer er kronisk stressa. Forskning.no. Tilgjengelig fra <http://forskning.no/stress-barn-og-ungdom-psykologi-skole-ogutdanning/2013/05/en-av-tre-tenaringer-er-kronisk-stressa> [lest 29.07.2017]

Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). Det kvalitative forskningsintervju 2.utg. Oslo, Gyldendal akademisk.

Kvale, S og Brinkmann, S. (2015). Det kvalitative forskningsintervju 3.utg. Gyldendal akademisk. Oslo:

Kunnskapsdepartementet. (2016) Fraværsgrensen. St.meld. nr. 65-16 (2016), Oslo, Kunnskapsdepartementet. Tilgjengelig fra: < <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ny-fravarsgrense-i-videregaende-skole-fra-i-host/id2505770/> > [Lest 07.06.2018]

Larsen, R.P. (1996) *Stress og mestring av stress*. Universitetsforlaget. Oslo.

Leknes, M.H (04.05.2015) - De kaller oss «generasjon prestasjon» [Internett].Bergen, Åsane tidene. Tilgjengelig fra: <http://aasanetidende.no/nyheter/2015/05/04/de-kaller-oss-generasjon-prestasjon/> [lest 01.07.2017]

Loe, G. (2009) Psykisk helse - forståelse, kommunikasjon og samspill. Oslo. Cappelen Damm AS

Lorenz, R. (2007) Sundhedens kilde. Danmark: Rüdiger Lorenz og Psykologisk Forlag A/S

Lupton, D. (1995): The Imperative of Health. Public health and the Regulated Body. London:Sage.

Lønne, A. (2018) – Aaron Anotnovsky [Internett] tilgjengeli fra: <  
[https://snl.no/Aaron\\_Antonovsky](https://snl.no/Aaron_Antonovsky) > [Lest 26.11.18]

Making Caring Common Project. (2014) The children we mean to raise: The real messages adults are sending about values. Cambridge: Harvard Graduate School of Education. Tilgjengelig fra: <http://sites.gse.harvard.edu/making-caringcommon/resources-publications/research-report> [Lest 02.08.2017].

Mead, G.H (1964) Mind, self and society from the standpoint of a Social Behaviorist. Chicago: The University of Chicago press

Mediefakta. (2010). Sosiale medier – et overblikk. [www.medienorge.uib.no](http://www.medienorge.uib.no). 2017 1.kvartal. [Internett]. Tilgjengelig fra: <  
<http://medienorge.uib.no/files/nyhetsbrev/2007/MeNoNy07print.pdf> > [Lest 20.03.18].

Nordahl, T. (2014) - Foreldrenes deltagelse og involvering i elevenes skolegang. Høgskolen i Hedmark. Tilgjengelig fra: <  
<file:///Users/andearnestad/Downloads/Foreldrenes%20deltagelse%20og%20involvering%20i%20elevenes%20skolegang%20m%20litt%20Rettet.pdf> > [Lest 29.05.2018]  
NOVA, (2013). Ungdata. Nasjonale resultater 2010-2012. *NOVA Rapport, 10*(13). Oslo: NOVA.

NRK, (2017) - Ungdommen som lever uten sosiale medier [Internett] Tilgjengelig fra:<  
<https://www.nrk.no/telemark/ungdommen-som-lever-uten-sosiale-medier-1.13333006>> [Lest 11.06.2018]

Pearlin, L. (1999). "The stress process revisited." Handbook of the sociology of mental health: 395–415.

Ringdal, K. (2001) Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode. Bergen, Fagbokforlaget

Ringdal, K 2007. Enhet og Mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode (2.utgave). Bergen: Fagbokforlaget.

- Rotevatn, E. (2014) trening.no [internett]. Tilgjengelig fra: <  
<http://www.trening.no/treningstips/mer-kroppsfokus-blant-gutter/> > [Lest 20.03.2018].  
 Artikkel er hentet fra: Muscle-enhancing Behaviors Among Adolescent Girls and Boys Marla E. Eisenberg, ScD, MPH<sup>a,b</sup>, Melanie Wall, PhD<sup>c</sup>, and Dianne Neumark-Sztainer, PhD, MPH, RD<sup>b</sup> +Author Affiliations <sup>a</sup>Division of Adolescent Health and Medicine, Department of Pediatrics, and <sup>b</sup>Division of Epidemiology & Community Health, School of Public Health, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota; and <sup>c</sup>Departments of Biostatistics and Psychiatry, Columbia University, New York, New York  
 [\(http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/11/14/peds.2012-0095.abstract\)](http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/11/14/peds.2012-0095.abstract)
- Rødevand, L. [psykologisk.no](http://psykologisk.no) (2015) Generasjon prestasjon må prioritere. Tilgjengelig fra: <  
<http://psykologisk.no/2015/06/generasjon-prestasjon-ma-prioritere/> > [Lest.29.05.2018]
- Schofield, D. & Frantzen, V. (2018) *Mediepedagogikk og mediekompetanse. Danning og læring i en ny mediekultur*. Fagbokforlaget. 2018.
- Senneset, I. (2014) – En like på facebook betyr synlighet. Hva betyr det for sakene som er vanskelig å like? Tilgjengelig fra: <  
<https://www.aftenposten.no/meninger/kommentar/i/eqva/En-like-pa-Facebook-betyr-synlighet-Hva-betyr-det-for-sakene-som-er-vanskelige-a-like--Ingeborg-Senneset> > [lest 09.02.19]
- Skaugen, O. (2015) «Generasjon prestasjon»: Barn av senmodernismen. Hovedoppgave, Det psykologiske fakultet. Tilgjengelig fra <  
<http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/9992/132044837.pdf?sequence=1> > [Lest 25.07.2017]
- Slette-meås, D. (2014). Bruk av smarttelefon og nettbrett i den norske befolkningen: SIFO-survey hurtigstatistikk 2013. SIFO prosjektnotat, 2.
- Sloan, A., & Bowe, B. (2014). Phenomenology and hermeneutic phenomenology: The philosophy, the methodologies, and using hermeneutic phenomenology to investigate lecturers' experiences of curriculum design. *International Journal of Methodology*, 48(3), 1291-1303.

Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (2005). Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring. Oslo: Universitetsforlaget.

Skårderud, F. (2001). Tapte ansikter. Introduksjon til en skampsykologi I. Beskrivelser. I T.Wyller (Red.), *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. Bergen: Fagbokforlaget.

Soest, T. V. (2012). Tidstrender for depressive symptomer blant norske ungdommer fra 1992 til 2010. Tidsskrift For Ungdomsforskning, 12(2), s. 3-20 Tilgjengelig fra: < [http://www.nova.no/asset/6480/1/6480\\_1.pdf](http://www.nova.no/asset/6480/1/6480_1.pdf) > [Lest 23.07.2017]

Statistisk sentralbyrå. (2015) Helseforhold, levekårsundersøkelsen, 20.06.2016. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/helse/statistikker/helseforhold> [lest 01.07.2017]

Steinum, S., Lysvold, S. og Jacobsen, H. (2015) Press fra alle kanter, 29.11.2015 Tilgjengelig fra: < <https://www.nrk.no/nordland/xl/philip-16--press-fra-alle-kanter-1.12645013> > [Lest 11.07.2017]

Stølen, T. (2018) Pragmatisme [internett] Tilgjengelig fra: < <https://snl.no/pragmatisme> > [Lest 26.11.18]

Svartdal, F. (2018) – Albert Bandura [internett] Tilgjengelig fra: < [https://snl.no/Albert\\_Bandura](https://snl.no/Albert_Bandura) > [Lest 20.12.2018]

Thoits, P. A. (2010). "Stress and health major findings and policy implications." Journal of Health and Social Behavior 51(1 suppl): S41–S53

Twenge, J. M. (2006). Generation Me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled – and more miserable than ever before. New York, NY: Free Press.

Twenge, J. M., og Campbell, W. K. (2009). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. New York, NY: Free Press.

Ulland, D., Thorød, A.B., og Ulland, E. (2015) Psykisk helse - nye arenaer, aktører og tilnærminger. Oslo. Universitetsforlaget

Ungdata - Sosiale medier (2017) [Internett] tilgjengelig fra: < <http://ungdata.no/Mediebruk/Sosiale-medier> > [Lest 10.06.2018]

Universitetet i Bergen (2017) Om Biologisk psykologi [Internett]. Tilgjengelig fra: < <file:///Users/andearnestad/Downloads/PSYK114%20D%C3%B8me%203%20v%C3%A5ren%202017.pdf> > [Lest 17.10.2018]

Utdanningsdirektoratet (2016) [internett] tilgjengelig fra: < <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/klasseledelse/struktur-og-regler/> > [lest 05.06.2018]

Utdanningsdirektoratet (2016) [Internett] tilgjengelig fra: < <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/larer-elev-relasjonen/> > [lest 05.06.2018]

Uthus, M. (2017) Elvenes psykiske helse i skolen. Oslo. Gyldendal norske forlag

Weinstin, R.S (2018) Remembering Martin V. Covington [Internett] tilgjengelig fra :< <https://psychology.berkeley.edu/news/remembering-martin-v-covington-%E2%80%93-january-29-2018> > [Lest 23.11.18]

WHO (1979): Formulating Strategies for Health Care for all by the Year 2000. Geneva

Wilkinson, G. (2008) Forstå stress – Prof. Dr. Med. Michael de Vibe. Exlibriz. Litauen

Øia, T. og Fauske, H. (2010) – Oppvekst i Norge. Oslo, Abstrakt forlag.

Øia, T., & Vestel, V. (2014). Generasjonskløfta som forsvant. Tidsskrift for Ungdomsforskning, 14(1), 99-133.



## Vedlegg

### *Vedlegg en. Informert samtykke til eleven*

Hei.

Mitt navn er André Arnestad og jeg studerer master i samfunnsvitenskap med fordypning i sosialt arbeid ved Nord universitet.

Jeg har tatt fatt på mitt forskningsprosjekt, som omhandler tematikken «Generasjon prestasjon-tenåringsgutter sin opplevelse av å være ung i dag». Her vil jeg ta for meg tenåringsgutter i den videregående skole og deres opplevelse av denne epoken vi befinner oss inni. Der spørsmål som; Hva tenker ungdommen selv rundt tema, har de formeninger om hvordan eller hvorfor det oppstår? Og fra hvem kommer dette presset fra? Er det dem selv, venner, foreldre eller andre og ulike typer miljøer som de befinner seg i. Hva så med den psykiske helsen?

Er du under 18 år, trenger jeg samtykke fra din(e) foreldre om at du får lov til å delta i dette forskningsprosjektet. De må samtykke med signatur på dette informasjonsskrivet.

Du kan når som helst, og uten å oppgi grunn trekke deg fra forskningsprosjektet. All foreløpige innsamlet data vil da bli slettet når du eventuelt velger å trekke deg fra forskningsprosjektet.

All data vil bli anonymisert. Det vil si at du skal være ugjenkjenkelig for de(n) som leser den ferdige oppgaven. Oppgaven vil bli vurdert av intern og ekstern sensor, og under samtykke fra meg, bli brukt som studentoppgave for at andre studenter kan ta i bruk min forskning. De vil under ingen omstendigheter til å ha muligheten til å gjenkjenne deg som informant.

All data som lagres under forskningsperioden, vil bli slettet fortest mulig og senest innen en måned etter masteroppgaven har blitt forsvart og karakter gitt.

Signer:.....

Samtykke fra forelder:.....

### ***Vedlegg to***

Litt om deg:

1. Hva heter du?
2. Hvor gammel er du?

Foreldre:

1. Har dine foreldre utdanning, i så fall hvilken?
2. Jobber de? I så fall, med hva?
3. Hvordan føler du at din(e) foreldre involverer seg i din skolegang?

Psykisk helse

1. Hvordan anser du din egen psykisk helse? Hvis du skulle beskrive hvordan du har det – hvordan vil du gjøre det? Hvordan har du det?
2. Hva er viktig for at man skal ha det bra? Hva gjør at du ikke har det bra?
3. Har du noen gang vært i kontakt lege, psykolog, helsesøster eller andre voksenpersoner angående hvordan du har det? Hvorfor?
4. Opplever du utfordringer med den psykiske helsen som følge av for eksempel skole, stress eller familie? – Kjenner du noen gang at du blir sliten eller ikke føler det bra på grunn av skole eller andre ting? Hva da f. eksempel?

“Generasjon prestasjon”

1. Har du hørt om begrepet «generasjon prestasjon»? Hva tenker du at det betyr/ligger i det?
2. Har du sett tv-programmene om sykt perfekt og jeg mot meg (ungdom i gruppeterapi)? Hvis ja, er det noe du kjenner deg igjen i? Hvorfor – kan du forklare?
3. Hvordan er det for deg? Føler du på dette? Hvis ikke, hvorfor?
4. Er dette noe du vet at andre er opptatt av, eller plages av?

Skole og utdanning

1. Hvordan er en vanlig skoledag for deg, og hvordan trives du på skolen?
2. Hvilket forhold har du til lærerene dine? (Eksemplifisering: stresser de deg, støtter og ser deg, ignorerer deg)?
3. Hvilket forhold har du til andre elever? (For eksempel: konkurranse mellom elever?)
4. Hvordan vil du beskrive det sosiale miljøet på skolen?

5. Opplever du noen form for forventinger eller annet press når det kommer til prestasjoner på skolen? (For eksempel: Gode karakterer, lite fravær, være delaktig i aktiviteter/klubber i regi av skolen)?
6. Hva er dine tanker om fraværsgrensen?

#### Sosial medier

1. Bruker du sosiale medier, og i så fall hvilke?
2. Hva som gjør at du bruker sosiale medier?
3. Tenker du at sosiale media henger sammen med dette prestasjonssamfunnet på noen måte? (er det i sosiale media ungdom viser hva de presterer?)
4. Håper du og oppnå noe ved bruk av sosiale medier? Hva da?
5. Hvordan opplever du din egen bruk av sosiale medier? (hobby, avslappende, stressende eller et must)?
6. Hadde du klart deg uten sosiale medier?

### ***Vedlegg 3 NSD***

Hilde Berit Moen Postboks 1490 8049 BODØ

Vår dato: 20.09.2017 Vår ref: 55428 / 3 / EPA Deres dato: Deres ref:

Tilbakemelding på melding om behandling av personopplysninger

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 23.08.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

55428

Behandlingsansvarlig Daglig ansvarlig Student

Generasjon prestasjon- en studie i tenåringsgutter sin opplevelse av det å være sykt perfekt

Nord universitet, ved institusjonens øverste leder Hilde Berit Moen  
Andre Arnestad

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering.

Endringsmeldinger gis via et eget [skjema](#). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en [offentlig database](#).

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.06.2018, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger. Dersom noe er uklart ta gjerne kontakt over telefon. Vennlig hilsen

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS  
NSD – Norwegian Centre for Research Data

Harald Hårfagres gate 29  
NO-5007 Bergen, NORWAY

Tel: +47-55 58 21 17  
Faks: +47-55 58 96 50

[nsd@nsd.no](mailto:nsd@nsd.no)  
[www.nsd.no](http://www.nsd.no)

Org.nr. 985 321 884

Marianne Høgetveit Myhren

Kontaktperson: Eva J. B. Payne tlf: 55 58 27 97 / [eva.payne@nsd.no](mailto:eva.payne@nsd.no) Vedlegg:  
Prosjektvurdering  
Kopi: Andre Arnestad, [a\\_arnestad@hotmail.com](mailto:a_arnestad@hotmail.com)